

Heubozen

VELO GENERATOR II

Manual del usuario

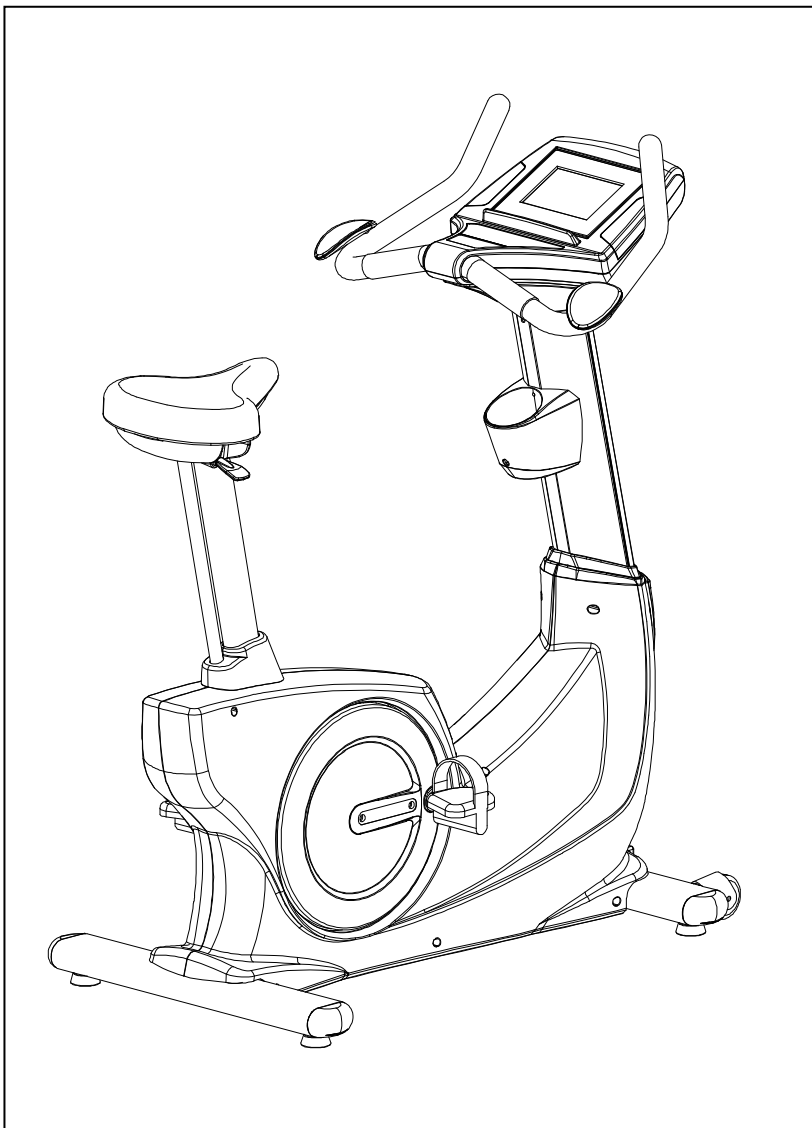


ADVERTENCIA

El ejercicio físico puede constituir un riesgo para la salud. Consulte a un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio con este equipo.

Si siente debilidad o vértigo, deje de utilizar este equipo. Un montaje incorrecto o un mal uso del equipo pueden provocar lesiones corporales graves. El incumplimiento de todas las instrucciones también puede provocar lesiones corporales graves.

Utilice el equipo fuera del alcance de los niños y los animales domésticos. Asegúrese siempre de que las tuercas y los pernos estén bien apretados antes de cada uso. Siga todas las instrucciones de seguridad de este manual.



ATENCIÓN:

El peso soportado por el producto no debe superar los 180 kg.



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea las instrucciones de seguridad siguientes antes de utilizar la **Velo Generator II**.

1. Lea todas las advertencias que figuran en la **Velo Generator II**
2. Lea este manual del usuario con atención antes de utilizar la **Velo Generator II**. Asegúrese de que el producto esté montado correctamente y que las piezas estén bien apretadas antes de su uso.
3. Le recomendamos que el montaje del producto sea llevado a cabo por dos personas.
4. La **Velo Generator II** debe quedar fuera del alcance de los niños. No permita que los niños utilicen la **Velo Generator II** o jueguen con ella. Utilice la **Velo Generator II** fuera del alcance de los niños y de los animales domésticos.
5. Se recomienda colocar el equipo de ejercicio sobre una alfombra adecuada para ello.
6. Instale y utilice la **Velo Generator II** sobre una superficie plana sólida. No coloque la **Velo Generator II** sobre una alfombra normal no sujeta o sobre una superficie irregular.
7. Compruebe que no haya ningún componente de la **Velo Generator II** que se haya desgastado o aflojado antes de su uso.
8. Vuelva a apretar o reemplace cualquier componente que se haya aflojado o deteriorado antes de utilizar la **Velo Generator II**.
9. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicio físico. Este punto es particularmente importante si tiene más de 35 años, nunca ha hecho ejercicio, está embarazada o padece alguna enfermedad. Si, en cualquier momento durante el ejercicio siente debilidad, vértigo o dolor, deje de hacer ejercicio y consulte a su médico.
10. Siga las recomendaciones de su médico para adaptar su programa de puesta en forma individual.
11. Elija siempre las sesiones de entrenamiento más adecuadas para su físico y su flexibilidad. Conozca sus límites e intégreles en su entrenamiento. Siempre debe recurrir al sentido común cuando haga ejercicio.
12. No utilice prendas de vestir amplias o con una parte que cuelgue cuando utilice la **Velo Generator II**.
14. Nunca debe hacer ejercicio con los pies descalzos o con calcetines; siempre debe utilizar calzado adaptado, como zapatillas de baloncesto, para caminar o para correr.
15. Tenga cuidado de mantener el equilibrio cuando utilice la **Velo Generator II**, cuando suba o baje, y cuando monte el producto; una pérdida de equilibrio puede provocar una caída y lesiones corporales graves.
16. Mantenga los pies bien colocados en los pedales y en una posición estable durante la sesión de ejercicio.
17. La **Velo Generator II** no debe ser utilizada por personas que pesen más de 180 kg.
18. La **Velo Generator II** no debe ser utilizada por más de una persona a la vez.

CONSERVE ESTE MANUAL. LE RESULTARÁ ÚTIL PARA REALIZAR CUALQUIER CONSULTA EN EL FUTURO.

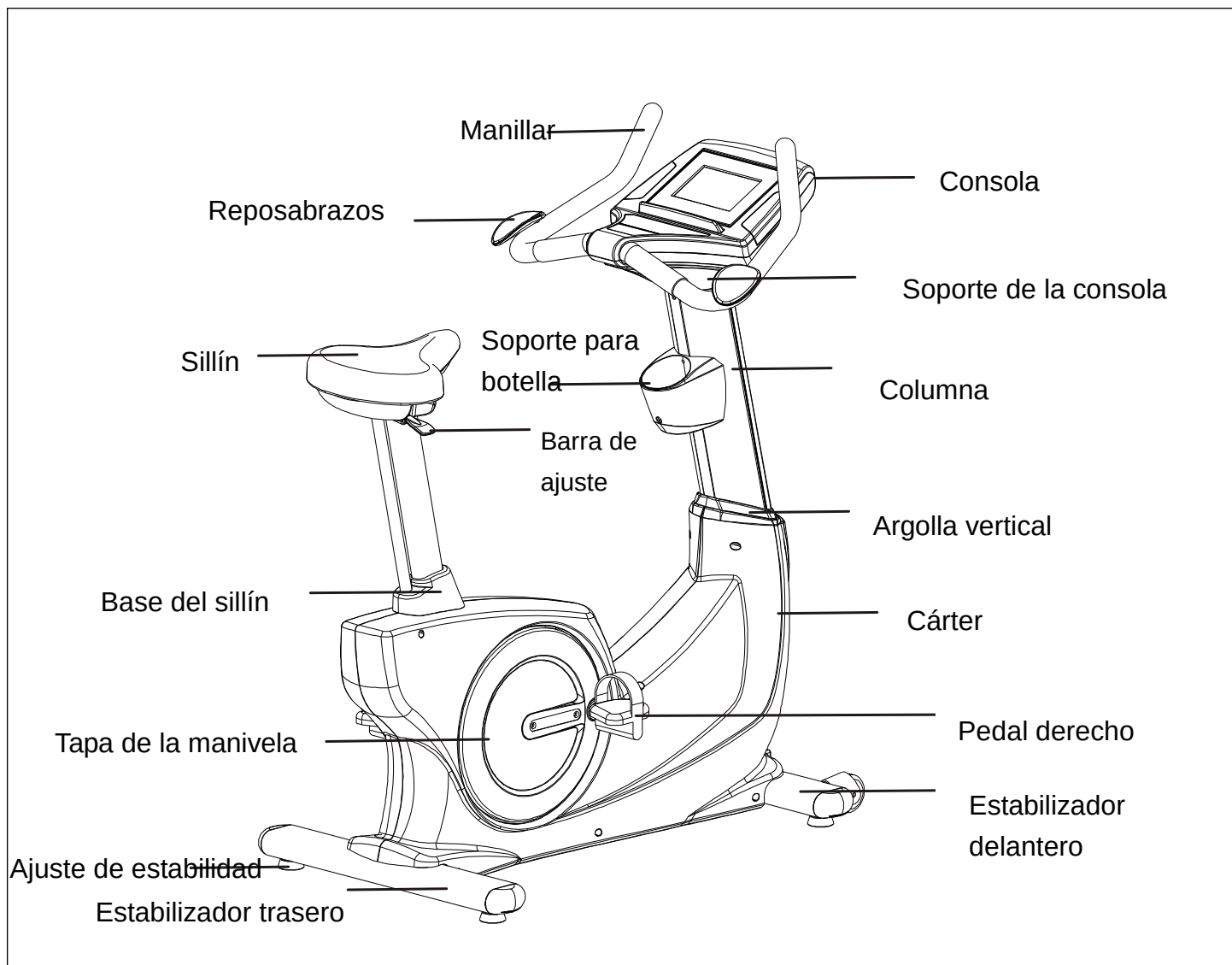
ANTES DE EMPEZAR

Gracias por escoger la **Velo Generator II** de la marca Heubozen. Estamos muy orgullosos de fabricar este producto de calidad y esperamos que le proporcione horas de ejercicio físico de calidad que mejoren su bienestar y su estado físico, y que le permite aprovechar la vida al máximo.

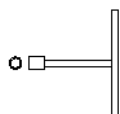
Es cierto que se ha demostrado que un programa de ejercicio físico regular puede mejorar su salud mental y física.

Con demasiada frecuencia, nuestro estilo de vida activo nos deja poco tiempo y pocas ocasiones para hacer ejercicio. La **Velo Generator II** constituye un método sencillo y práctico de pasar a la ofensiva y recuperar la forma, para pasar a un estilo de vida que le haga más feliz y le proporcione una salud mejor.

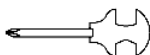
Antes de continuar con la lectura, estudie el esquema siguiente y familiarícese con las piezas indicadas. Lea este manual atentamente y plantéese guardarlo para poder consultarlo en el futuro.



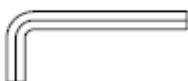
LAS HERRAMIENTAS SIGUIENTES SE HAN INCLUIDO PARA EL MONTAJE:



LLAVE DE LAVABO
(17 MM)



LLAVE MIXTA



LLAVE ALLEN
(M5 y M6)



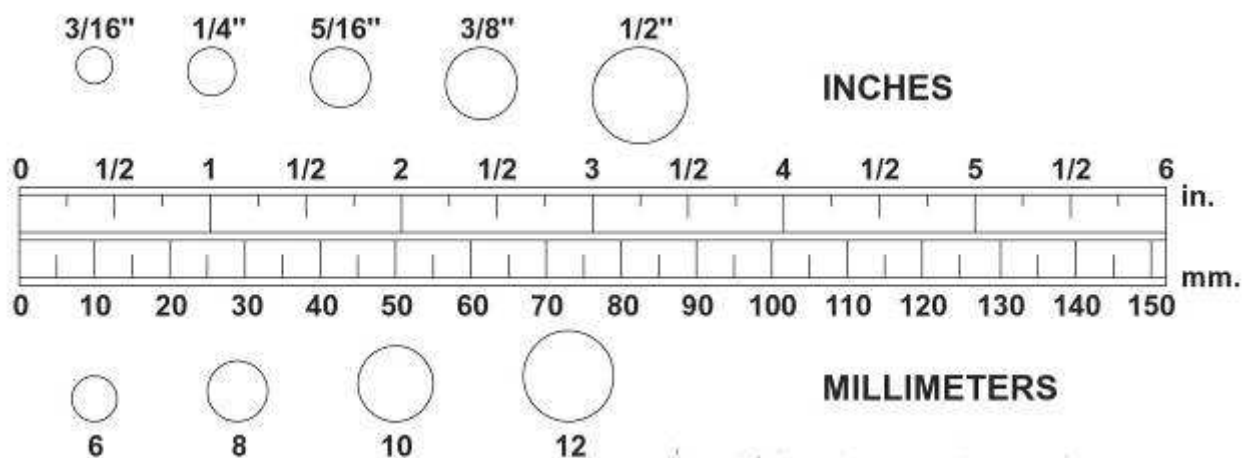
LLAVE DE TUBO



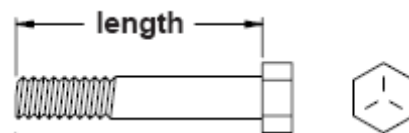
DESTORNILLAD
OR
CRUCIFORME

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE MATERIAL

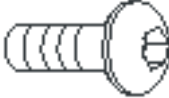
La finalidad de esta tabla es ayudarle a identificar el material durante el montaje. Coloque las arandelas y el extremo de los pernos o tornillos sobre los círculos para comprobar el diámetro. Utilice la regla para medir la longitud de los pernos y tornillos.



NOTA: La longitud de todos los pernos y tornillos, excepto los modelos de cabeza plana, se mide entre la parte inferior de la cabeza y el extremo del perno o del tornillo. Los pernos y tornillos de cabeza plana se miden entre la parte superior de la cabeza y el extremo del perno o del tornillo.

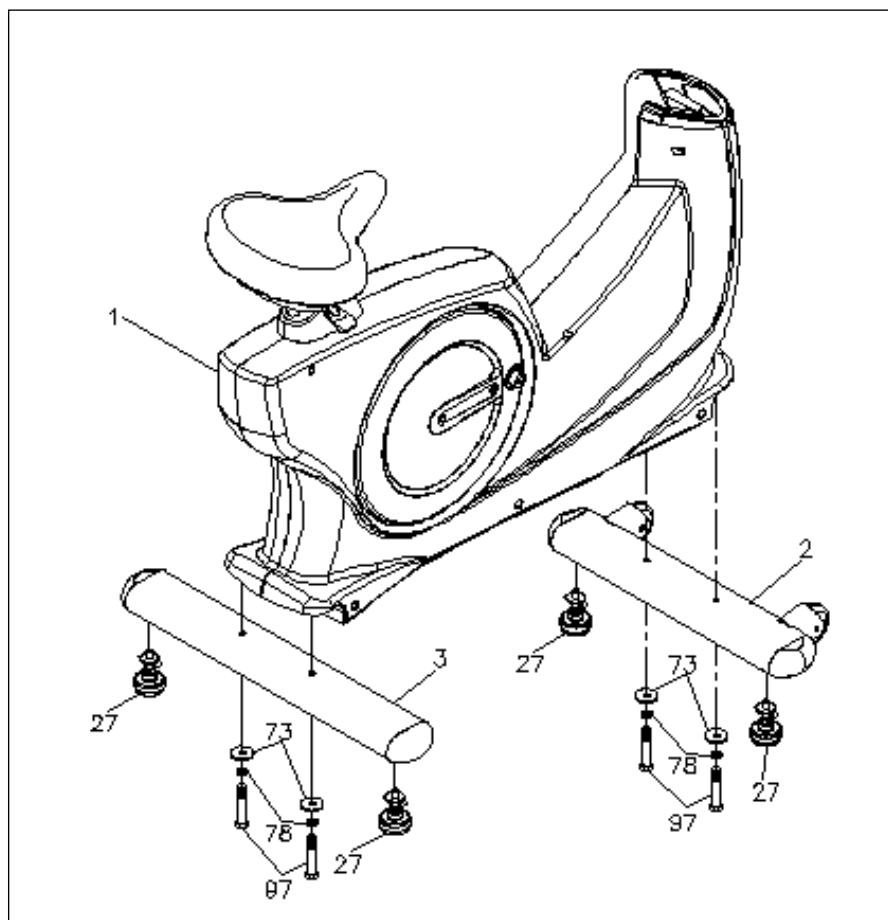


Tras desembalar el aparato, abra la bolsa que contiene el material y asegúrese de que estén presentes todos los elementos siguientes. Algunos elementos pueden estar ya colocados en una pieza.

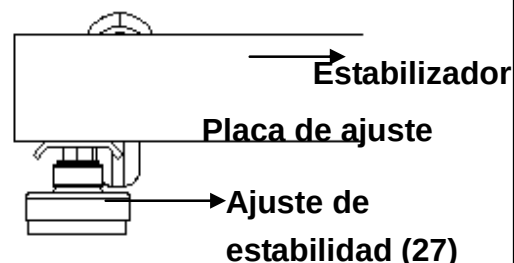
	N.º y descripción	Cant.
	78 Arandela de seguridad (M8)	4
	73 Arandela (8x38x2,0t)	4
	83 Tornillo de cabeza redonda (M5xp 0,8 x 15 mm)	12
	84 Tornillo de cabeza redonda (M5xp 0,8 x 50 mm)	2
	88 Perno de cabeza redonda (M6xp 1,0 x 12 mm)	2
	97 Perno de cabeza hexagonal (M8xp 1.25 x 65 mm)	4
	99 Perno de cabeza hexagonal (M10xp 1,5 x 50 mm)	2

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

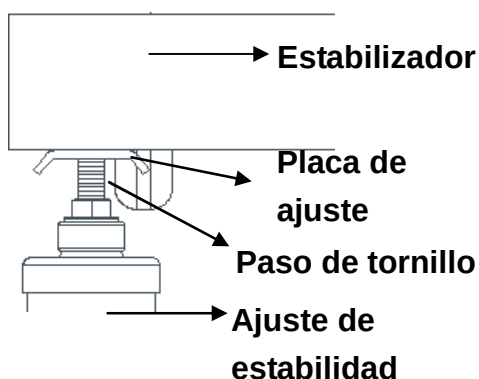
Coloque todas las piezas de la caja delante de usted, en una zona despejada. Recoja todos los materiales de embalaje y vuelva a introducirlos en la caja. No se deshaga del material de embalaje antes de terminar el montaje. Lea cada paso atentamente antes de empezar.



Información de la palanca - dibujo 1



Información de la palanca - dibujo 2



PASO 1

- ◆ Enganche el **ajuste de estabilidad (27)** al **estabilizador (2)** y al **estabilizador trasero (3)**
- ◆ Asegúrese de apretar bien el **ajuste de estabilidad (27)** sobre los **estabilizadores (2, 3)** hasta que los pasos de tornillo ya no se vean, como se puede ver en el **dibujo 1**.

PASO 2

Enganche el **estabilizador delantero (2)** y el **estabilizador trasero (3)** al **cuadro principal (1)** y sujételo todo con una **arandela (8x38x2,0t) (73)**, una **arandela de seguridad (M8)(78)** y un **perno de cabeza hexagonal (M8xp 1,25 x 65 mm)(97)**, con la llave de tubo, como se muestra en el dibujo de montaje principal.

- ◆ Si la bicicleta no queda horizontal, consulte el recuadro **ESTABILIZACIÓN** de la derecha para ajustar el **ajuste de estabilidad (27)**

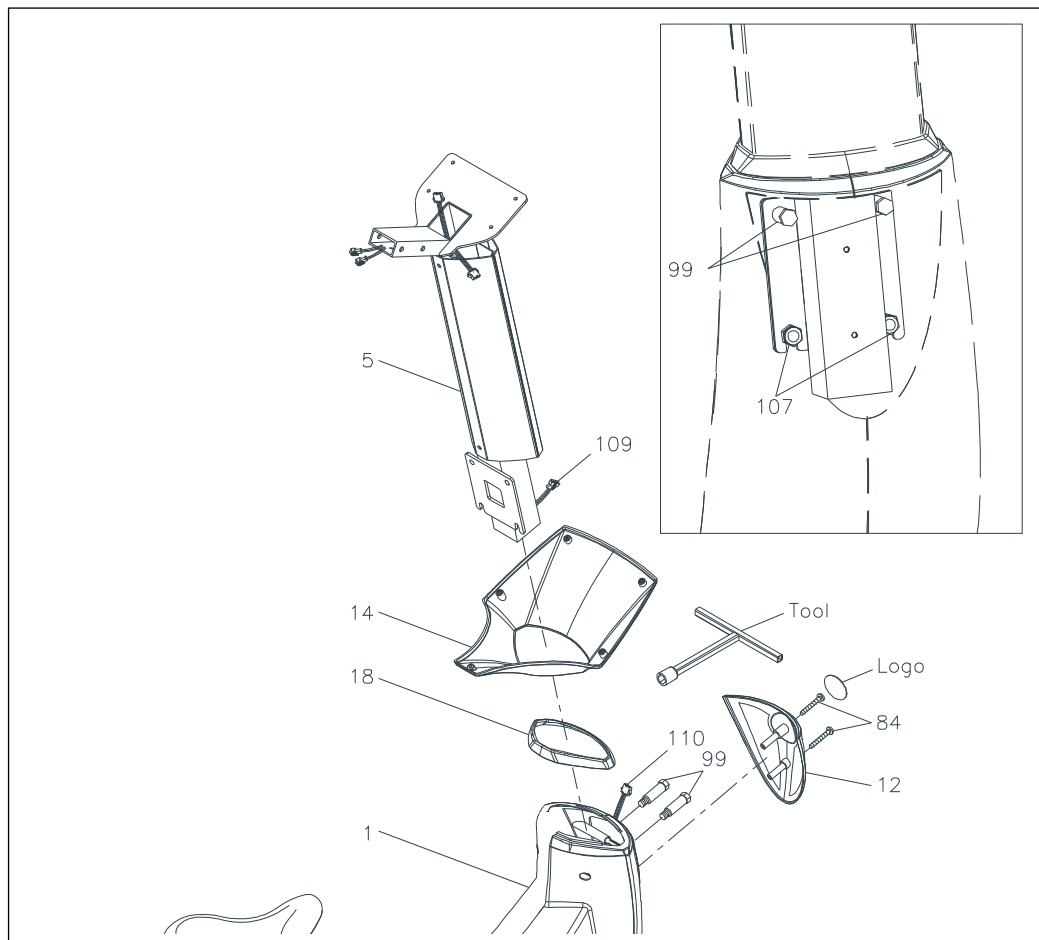
ESTABILIZACIÓN: Una vez que la bicicleta esté colocada en el lugar elegido, compruebe su estabilidad. Si la bicicleta no queda horizontal, siga las instrucciones que se indican a continuación:

Suelte el ajuste de estabilidad(27) para aflojar la placa de ajuste.

Ajuste el ajuste de estabilidad (27) para que la bicicleta quede horizontal.

Apriete la placa de ajuste contra el estabilizador para bloquear el nivelador (27) en una posición estable, según se muestra en el esquema 2.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



PASO 3

Deslice **soporte de la consola (14)** y la **argolla vertical (18)** sobre el **montante vertical (5)**.

- ◆ Asegúrese de que el **montante vertical (5)** esté orientado en la dirección correcta, tal como se indica.
- ◆ Asegúrese de no dañar el **cable de conexión central (110)** durante los pasos 3 y 4 del montaje.

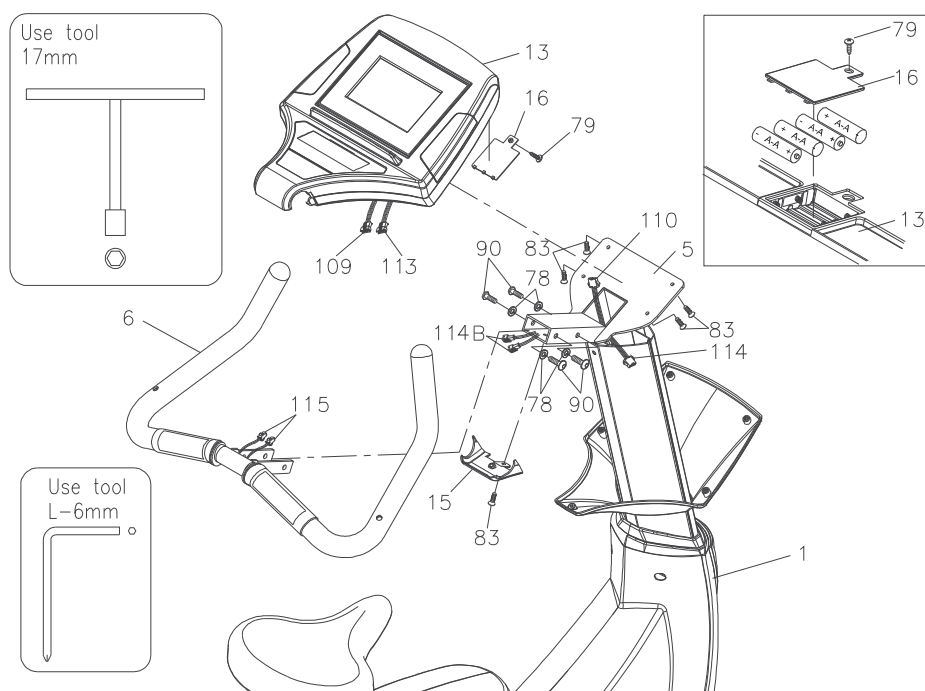
PASO 4

- ◆ Asegúrese de que haya 2 **tuercas (M10) (107)** ya insertadas en la parte delantera del **cuadro principal (1)**, como se indica en la ilustración de la esquina superior derecha.
- ◆ Inserte el **montante vertical (5)** en el **cuadro principal (1)** y sujételo con un **perno de cabeza hexagonal (M10xp 1,5 x 50 mm)(99)** ayudándose de la **llave de lavabo (17MM)**, tal como se indica.

PASO 5

- ◆ Conecte el **cable de conexión central (110)** con el **cable de conexión inferior (111)**.
- ◆ Enganche la **tapa vertical delantera decorativa (12)** a la parte delantera del **cuadro principal (1)** con un **tornillo de cabeza redonda (M5xp 0,8x 50 mm)(84)**.
- ◆ Pegue un adhesivo en la superficie de la **tapa vertical delantera (12)**.
 1. Encontrará un logotipo autoadhesivo en la caja de material.
- ◆ Deslice la **argolla vertical (18)** hacia abajo, para cubrir la abertura del **cuadro principal (1)**.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



PASO 6

- ◆ Afloje el tornillo **(M3x10mm)(79)** que hay debajo de la consola con la llave mixta, para abrir la **puerta de la pila (16)**.
- ◆ La **consola (13)** funciona con CUATRO pilas AA recargables (la caja de material contiene 4 pilas).
- ◆ El aparato funciona únicamente con pilas recargables tipo **níquel-metal híbridas/Ni-MH**.
- ◆ Instale las pilas recargables en la consola.
- ◆ Sujete la **puerta de la pila (16)** a la parte trasera de la **consola (13)** con el tornillo **(M3x10mm)(79)**.

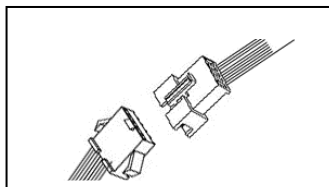
NOTA: Para evitar daños, se prohíbe utilizar pilas clásicas o cualquier tipo de pila distinto al NI-MH.

PASO 7

- ◆ Conecte el **cable inferior del sensor de pulso (115)** con el **cable intermedio del sensor de pulso (114B)**.
- ◆ Retire la **arandela (M8)(78)**, el perno y el perno de cabeza redonda **(M8p1,25x16mm) (90)** del soporte de la consola.
- ◆ Inserte el **manillar (6)** en el **soporte (5)** y sujételo con una **arandela de seguridad (M8)(78)** y un **perno de cabeza redonda (M8xp1,25x16 mm) (90)** a cada lado, como se indica en el dibujo.
- ◆ **Atención:** Asegúrese de que no quede atascado ningún cable durante este paso.

PASO 8

- ◆ Conecte el **cable superior del sensor de pulso (113)** con el **cable intermedio del sensor de pulso (114)**.
- ◆ Conecte el **cable superior de conexión central (109)** con el **cable intermedio de conexión central (110)**.
- ◆ Fíjese en que el número de patillas debe ser idéntico para que los dos cables puedan conectarse como se muestra en la ilustración inferior.



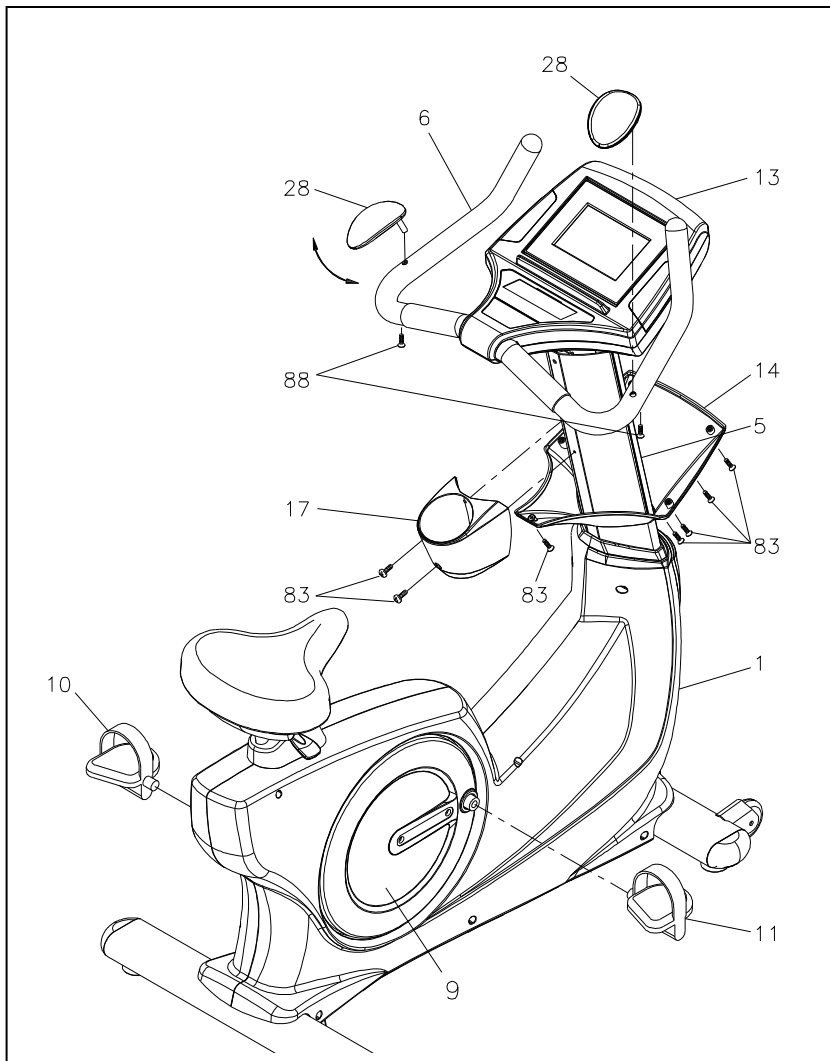
PASO 9

- ◆ Coloque la **consola (13)** sobre el **montante vertical (5)** y sujétela con un **tornillo de cabeza redonda (M5xp 0,8 x15 mm) (83)**.

PASO 10

- ◆ Enganche la **protección inferior de la consola (15)** a la **consola (13)** y sujétela mediante un **tornillo de cabeza redonda (M5xp 0,8x 15 mm)(83)**.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



PASO 11

- ◆ Deslice el **soporte de la consola (14)** sobre la **consola (13)** y sujételo con un **tornillo de cabeza redonda (M5xp 0,8 x 15mm)(83)**.

PASO 12

- ◆ Coloque el **reposabrazos (28)** sobre el **manillar (6)**.
- ◆ Mueva el **reposabrazos (28)** hasta encontrar la posición más adecuada.
- ◆ Sujételo con el **perno de cabeza redonda (M6x1,0 x 12 mm) (88)**.

PASO 13

- ◆ Coloque la **bandeja de accesorios (17)** sobre el **montante vertical (5)** y sujétela con un **tornillo de cabeza redonda (M5xp 0,8 x15 mm) (83)**.

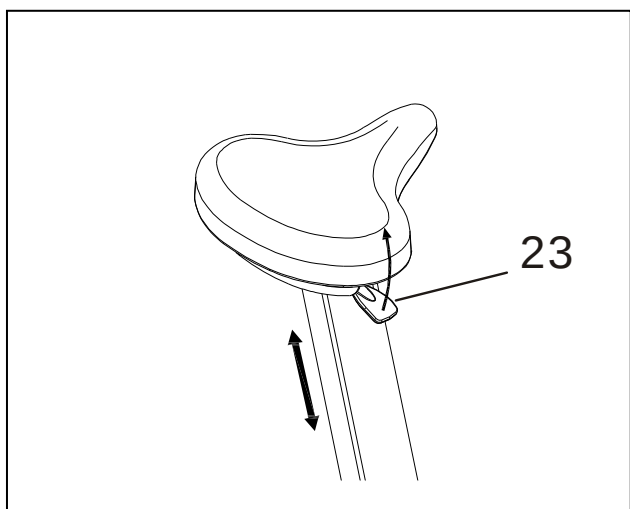
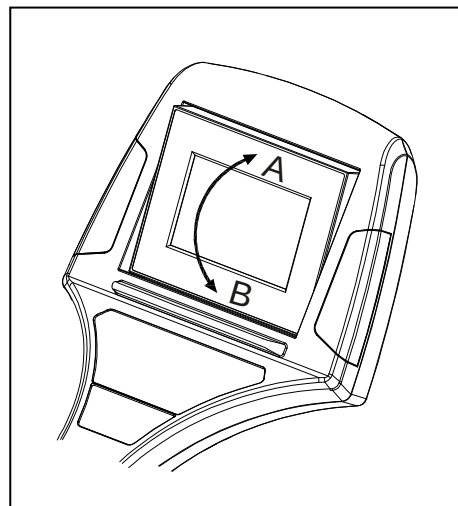
PASO 14

- ◆ Empuje el **pedal derecho (16)** en la **manivela derecha** que se encuentra en **la tapa de la manivela derecha (9)**, girando en el sentido de las agujas del reloj, como se indica en el dibujo. Apriete bien el pedal. Repita el procedimiento para colocar y apretar el **pedal izquierdo (10)**, introduciéndolo en el sentido contrario a las agujas del reloj en la **manivela izquierda**, tal como se indica.

INSTRUCCIONES DE USO

A. AJUSTE DEL ÁNGULO DE LA CONSOLA

Para conseguir el mejor ángulo, apóyese en la zona A o B.



B. AJUSTE DE LA BARRA DEL SILLÍN

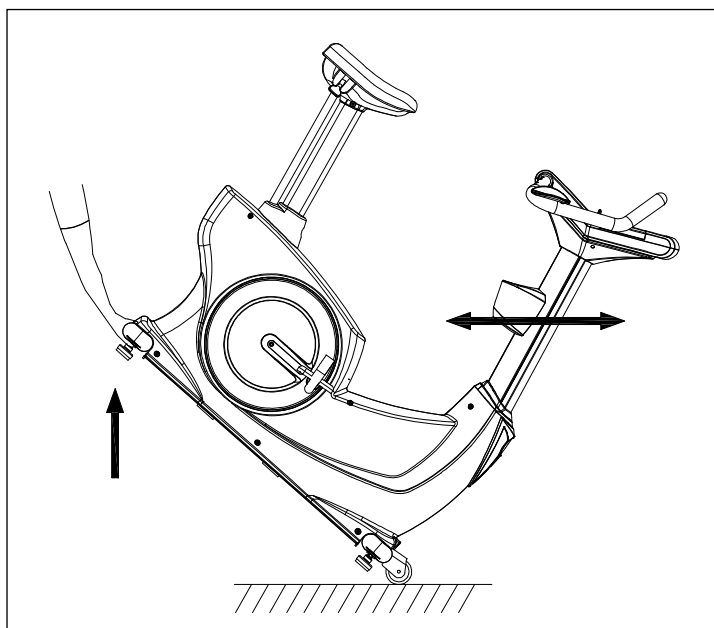
PUEDE AJUSTAR LA ALTURA DEL SILLÍN MIENTRAS ESTÁ SENTADO

- ◆ Sentado, tire de la **barra de ajuste del sillín (23)** para ajustar la altura del sillín.
- ◆ Siéntese, haciendo presión hacia abajo para bajar el sillín, o desplazando un poco el cuerpo hacia arriba para subir la altura del sillín.
- ◆ Una vez haya logrado la posición correcta, suelte la **barra de ajuste del sillín (23)** hasta que escuche un “clic”.

C. CÓMO DESPLAZAR LA BICICLETA GENERATOR CON TODA SEGURIDAD

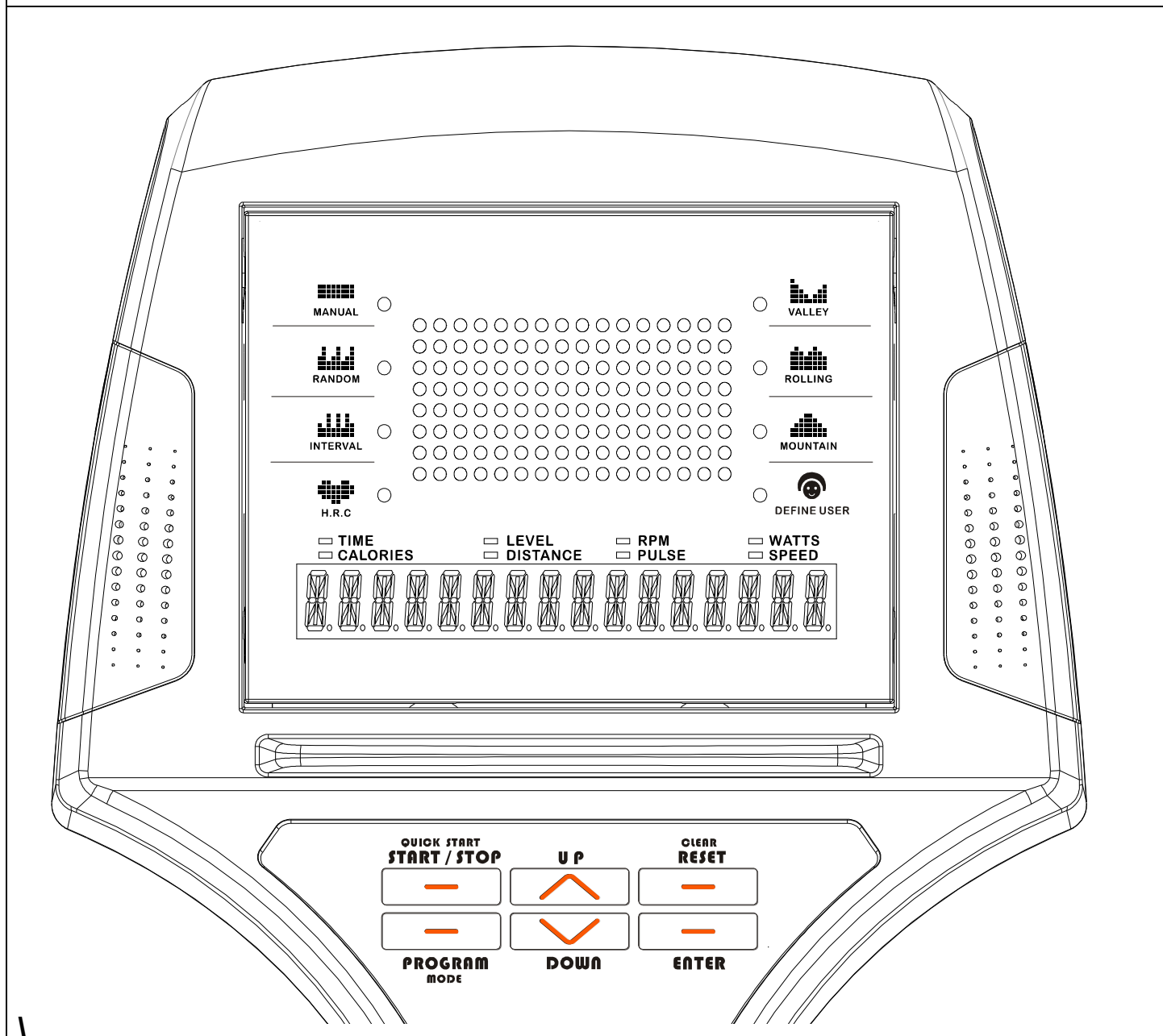
Levante el **estabilizador trasero (3)** con las dos manos y tire de la bicicleta, con precaución, hasta llegar al lugar deseado.

- ◆ Asegúrese de que el suelo esté liso cuando mueva la bicicleta.



INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA

- Dedique unos minutos a estudiar el plano de la consola. A continuación encontrará una vista general de las características y funciones de la consola.
- Le recomendamos que utilice la consola para variar su rutina de entrenamiento y para concentrarse en los objetivos a lograr. La consola puede convertirse en una fuente importante de motivación e interés que contribuirá a mantenerle en el buen camino.



Aparato encendido

Pedalee para activar la consola.

Aparato apagado

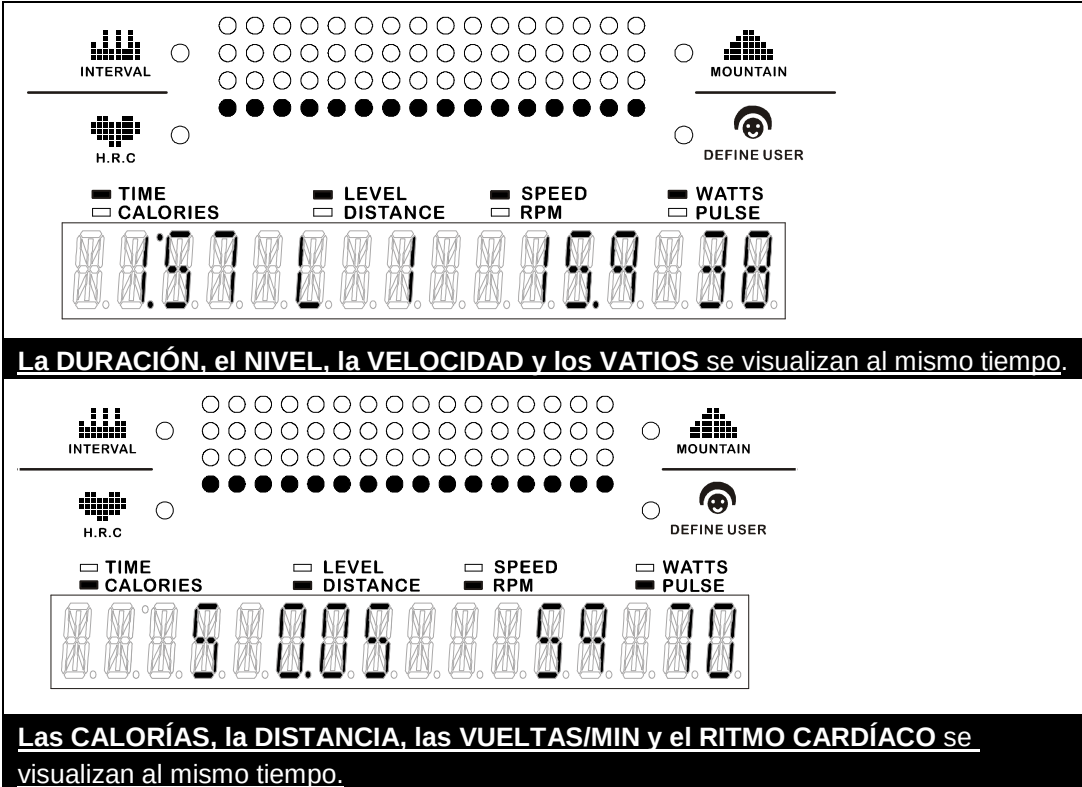
La consola pasa automáticamente al **modo de SUSPENSIÓN** tras 1 minuto de inactividad. **OBSERVACIÓN: El aparato sigue encendido si continúa pedaleando.**

Lista de programas

PROGRAMA MANUAL	PROGRAMA ALEATORIO	PROGRAMA DE INTERVALOS	PROGRAMA HRC (65 %)
PROGRAMA HRC (85 %)	PROGRAMA DE VALLE	PROGRAMA ONDULADO	PROGRAMA DE MONTAÑA
DEFINIR USUARIO 1	DEFINIR USUARIO 2	DEFINIR USUARIO 3	DEFINIR USUARIO 4

INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA – BOTONES DE LA CONSOLA

BOTONES DE LA CONSOLA

QUICK START START / STOP 	a. Pulse START/STOP (MARCHA / PARADA) para empezar el entrenamiento. b. Vuelva a pulsar START/PAUSE (MARCHA / PAUSA) para detener y poner en pausa todas las funciones durante su programa de entrenamiento. Todos los datos de la pantalla quedarán fijos. La consola pasa automáticamente a modo de SUSPENSIÓN después de 1 minuto de inactividad (OBSERVACIÓN: El aparato permanece encendido si continúa pedaleando). c. Sin elegir ningún programa, pulse directamente QUICK START (INICIO RÁPIDO) y se seleccionará el programa MANUAL (MANUAL) para empezar el entrenamiento.
ENTER 	Pulse ENTER (INTRO) para confirmar el ajuste de los valores TIME (DURACIÓN), DISTANCE (DISTANCIA), CALORIES (CALORÍAS), AGE (EDAD), TARGET HEART RATE (RITMO CARDÍACO OBJETIVO) e INTERVAL LEVEL (NIVEL DE INTERVALO).
CLEAR RESET 	Si pulsa el botón CLEAR RESET (REINICIAR), todos los datos se pondrán a 0 y la consola volverá al estado POWER ON (ENCENDIDA).
PROGRAM MODE 	a. Pulse PROGRAM/MODE (PROGRAMA / MODO) para seleccionar el programa (MANUAL, ALEATORIO, INTERVALOS, HRC, VALLE, ONDULADO, MONTAÑA, DEFINIR USUARIO). b. Durante el entrenamiento (después de pulsar START/PAUSE) (MARCHA / PAUSA), el usuario puede pulsar PROGRAM/MODE (PROGRAMA / MODO) para conocer <u>la DURACIÓN, el NIVEL, la VELOCIDAD y los VATIOS</u> o las <u>CALORÍAS, la DISTANCIA, las VUELTAS/MIN y el RITMO CARDÍACO.</u>  La DURACIÓN, el NIVEL, la VELOCIDAD y los VATIOS se visualizan al mismo tiempo. Las CALORÍAS, la DISTANCIA, las VUELTAS/MIN y el RITMO CARDÍACO se visualizan al mismo tiempo.

INSTRUCCIONES DE LA CONSOLA – BOTONES DE LA CONSOLA

BOTONES DE LA CONSOLA

	a. Pulse UP (▲) (SUBIR) para seleccionar el programa (MANUAL, ALEATORIO, INTERVALOS, HRC, VALLE, ONDULADO, MONTAÑA, DEFINIR USUARIO). b. Pulse UP (▲) (SUBIR) para aumentar el ajuste de los valores TIME (DURACIÓN), DISTANCE (DISTANCIA), CALORIES (CALORÍAS), AGE (EDAD), TARGET HEART RATE (RITMO CARDÍACO OBJETIVO) e INTERVAL LEVEL (NIVEL DE INTERVALO). c. Durante el entrenamiento, pulse UP (▲) (SUBIR) para aumentar el nivel de tensión.
	a. Pulse DOWN (▼) (BAJAR) para seleccionar el programa (MANUAL, ALEATORIO, INTERVALOS, HRC, VALLE, ONDULADO, MONTAÑA, DEFINIR USUARIO). d. Pulse DOWN (▼) (BAJAR) para reducir el ajuste de los valores TIME (DURACIÓN), DISTANCE (DISTANCIA), CALORIES (CALORÍAS), AGE (EDAD), TARGET HEART RATE (RITMO CARDÍACO OBJETIVO) e INTERVAL LEVEL (NIVEL DE INTERVALO). b. Durante el entrenamiento, pulse DOWN (▼) (BAJAR) para reducir el nivel de tensión.

Funciones de la consola

TIME	TIME” (DURACIÓN) : ◆ Recuento: Si no se selecciona ningún objetivo de duración, TIME cuenta a partir de 0:00 hasta un máximo de 99:59 minutos. ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de duración (de 0 a 99, en incrementos de 1 minuto), la consola va descontando a partir del objetivo de duración seleccionado hasta 0:00.
LEVEL	LEVEL (NIVEL): ◆ Intervalo de visualización: 1 ~ 16. ◆ Pulse UP (▲) (SUBIR) o DOWN (▼) (BAJAR) para seleccionar o ajustar el LEVEL (NIVEL) de tensión.
RPM	RPM (VUELTAS/MINUTO): ◆ Indique el número de TR/MIN (vueltas/min) real del pedal. ◆ Intervalo de visualización 0~999.
WATTS	VATIOS: ◆ Muestra el valor real de los vatios durante el entrenamiento. ◆ Intervalo de visualización: 0 ~ 700 VATIOS.
CALORIES	CALORÍAS: ◆ Muestra la energía (calorías) real consumida. ◆ Recuento: Si no ha seleccionado el objetivo de calorías, CALORIES (CALORÍAS) empieza a contar a partir de 999 KCAL. ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de calorías (de 0 a 990 KCAL, en incrementos de 10 KCAL), la consola va descontando a partir del objetivo de calorías seleccionado hasta cero.
DISTANCE	DISTANCIA: ◆ Muestra la distancia recorrida (en millas o kilómetros) hasta un máximo de 999,9. ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de distancia (de 0 a 999 KM / MILLAS, en incrementos de 1 KM / MILLA), la consola va descontando a partir del objetivo de distancia seleccionado hasta cero. ◆ Intervalo de visualización: 0,00~999,9 KM / MILLAS.
SPEED	VELOCIDAD: ◆ Muestra la velocidad real en KM / MILLAS durante el entrenamiento. ◆ Intervalo de visualización: 0,00~99,9 KM / MILLAS.
PULSE	RITMO CARDÍACO OBJETIVO (PULSO OBJETIVO) Muestra el ritmo cardíaco que debe mantener durante el entrenamiento en BPM. Durante el programa HRC, seleccione el TARGET H.R. (RITMO CARDÍACO OBJETIVO) (60 ~ 220 BPM (LATIDOS POR MINUTO) ; EN INCREMENTOS DE 1 BPM) RITMO CARDÍACO: ◆ Debe ponerse un cinturón pectoral con un pulsómetro compatible, o debe colocar las dos manos

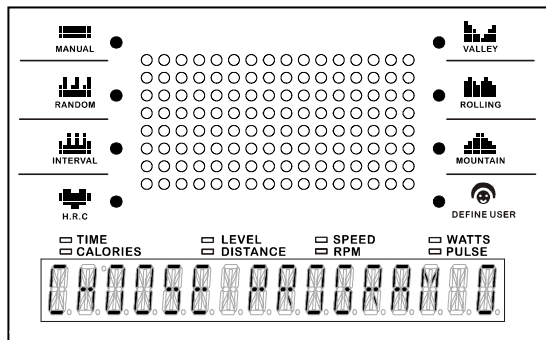
	en los sensores de ritmo cardíaco situados en el manillar. Su ritmo cardíaco se visualizará en unos segundos. ◆ Si no utiliza un cinturón pectoral con un pulsómetro compatible o no coloca las manos correctamente y transcurren varios segundos sin que se capte impulsos, la consola apagará el circuito de impulsos. A continuación, la consola mostrará un mensaje de error «P». Coloque las manos correctamente en los sensores de ritmo cardíaco y volverá a aparecer la indicación de ritmo cardíaco.
AGE	◆ 10~99 años; en incrementos de 1 año;<u>el producto no está destinado a ser utilizado por niños.</u>

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA MANUAL

1 Información previa:

- ENCENDIDA:** hay que pedalear para activar la consola.
 - APAGADA:** la consola pasa automáticamente a **modo de SUSPENSIÓN** después de 1 minuto de inactividad.
- OBSERVACIÓN:** El aparato sigue encendido si continúa pedaleando.

2 Pantalla de inicio:



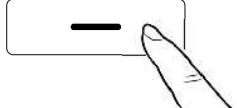
- Tras iluminarse con un breve sonido, la consola se **ENCIENDE** y la pantalla LED muestra el mensaje continuo **«CHOOSE PROGRAM OR QUICK START»** (ELIJA UN PROGRAMA O EL INICIO RÁPIDO).

b. Instrucciones relativas al programa Manual:

Pulsando el botón «**QUICK START**» (INICIO RÁPIDO)

Pulsando el botón «**ENTER**» (INTRO)

**QUICK START
START / PAUSE**

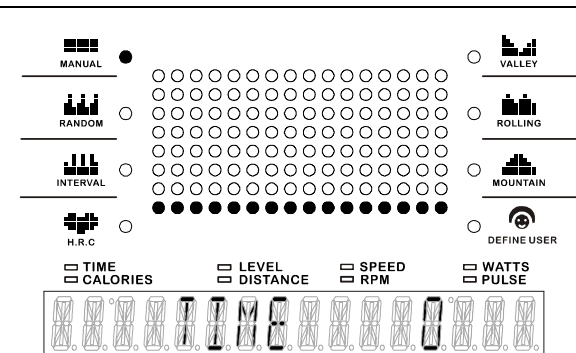


Pulse el botón para entrar en **MANUAL PROGRAM** (PROGRAMA MANUAL) y comenzar de inmediato el entrenamiento sin ajustar los valores **TIME (DURACIÓN)**, **DISTANCE (DISTANCIA)** y **CALORIES (CALORÍAS)**.



Pulse el botón para configurar el valor deseado de **TIME (DURACIÓN)**, **DISTANCE (DISTANCIA)** y **CALORIES (CALORÍAS)**. Continúe con el paso siguiente **c.**

c. AJUSTE DE LA DURACIÓN:

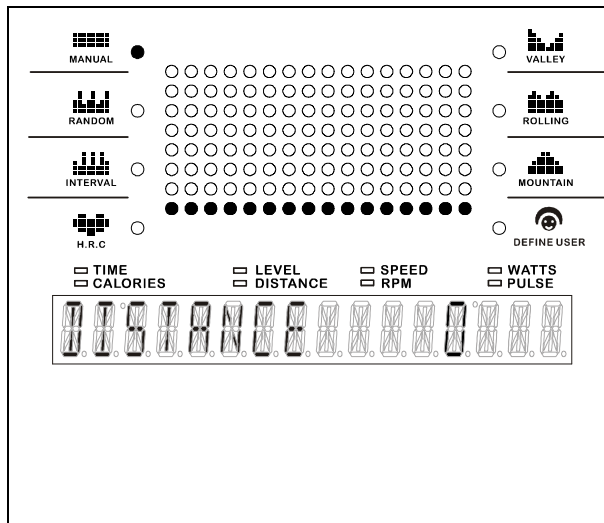


- Tras pulsar el botón **ENTER** (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función **TIME (DURACIÓN)**, con un «0» parpadeante.
- Utilice el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para seleccionar la **DURACIÓN** de su entrenamiento. (0 ~ 99 MINUTOS; EN INCREMENTOS DE 1 MINUTO).
- Pulse el botón **ENTER** (INTRO) para confirmar el valor de **TIME (DURACIÓN)**.

TIME” (DURACIÓN) :

- ◆ Recuento: Si no se selecciona ningún objetivo de duración, **TIME** cuenta a partir de 0:00 hasta un máximo de 99:59 minutos.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de duración (**de 0 a 99, en incrementos de 1 minuto**), la consola va descontando a partir del objetivo de duración seleccionado hasta 0:00.

d. AJUSTE DE LA DISTANCIA:



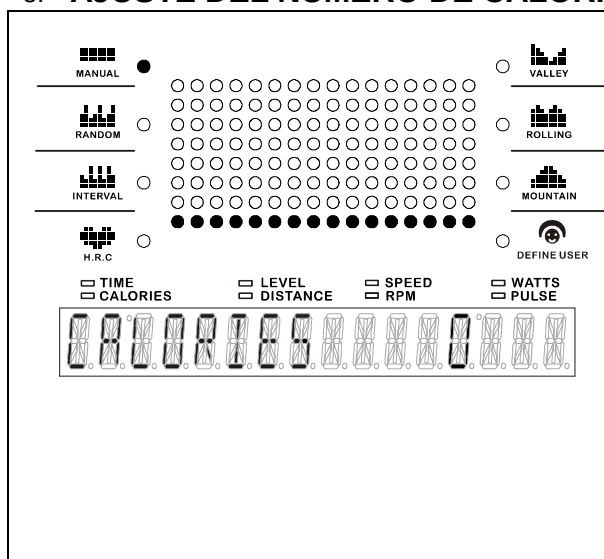
1. Tras pulsar el botón **ENTER** (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función **DISTANCE** (DISTANCIA), con un «0» parpadeante.
2. Utilice el botón **UP** (▲) (SUBIR) o **DOWN** (▼) (BAJAR) para seleccionar la **DISTANCIA** deseada. (**0 ~999 KM / MILLAS; EN INCREMENTOS DE 1 KM / MILLA**).
3. Pulse el botón **ENTER** (INTRO) para confirmar el valor de **DISTANCE** (DISTANCIA).

DISTANCIA :

- ◆ Muestra la distancia recorrida (en millas o kilómetros) hasta un máximo de 999,9.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de distancia (**de 0 a 999 KM / MILLAS, en incrementos de 1 KM / MILLA**), la consola va descontando a partir del objetivo de distancia seleccionado hasta cero.
- ◆ Intervalo de visualización: **0,00~999,9 KM / MILLAS**.

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA MANUAL

e. AJUSTE DEL NÚMERO DE CALORÍAS:

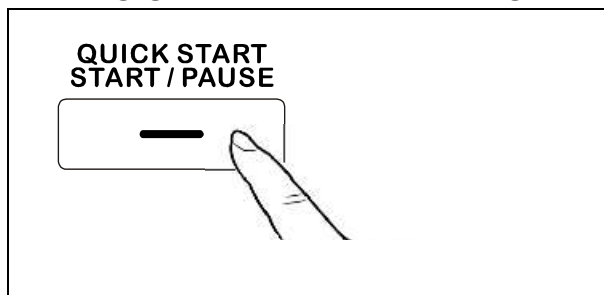


1. Tras pulsar el botón **ENTER** (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función **CALORIES** (CALORÍAS), con un «0» parpadeante.
2. Utilice el botón **UP** (▲) (SUBIR) o **DOWN** (▼) (BAJAR) para seleccionar el número de **CALORÍAS** deseado. (**0 ~ 990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 1 KCAL**).
3. Pulse el botón **ENTER** (INTRO) para confirmar el valor de las **CALORÍAS**.

CALORÍAS :

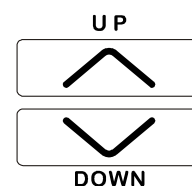
- ◆ Muestra la energía (calorías) real consumida.
- ◆ Recuento: Si no ha seleccionado el objetivo de **CALORÍAS**, **CALORIES** (CALORÍAS) empieza a contar a partir de **999 KCAL**.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de calorías (**de 0 a 990 KCAL, en incrementos de 10 KCAL**), la consola va descontando a partir del objetivo de calorías seleccionado hasta cero.

f. INICIO DEL ENTRENAMIENTO:

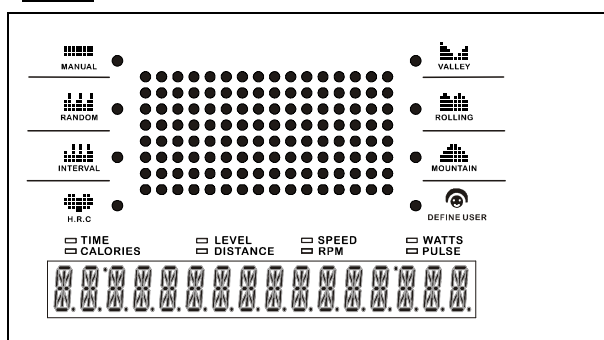


Pulse el botón **START** (MARCHA) para comenzar el entrenamiento.

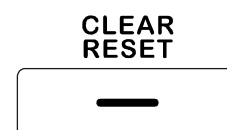
- ◆ Durante el entrenamiento se puede ajustar el valor de **TENSION LEVEL** (NIVEL DE TENSIÓN) (**1 ~ 16 NIVELES**) en cualquier momento pulsando el botón **UP** (▲) (SUBIR) o **DOWN** (▼) (BAJAR) para lograr su objetivo de entrenamiento.



3 FIN DEL PROGRAMA:



Pulse el botón **CLEAR RESET** (REINICIAR) para salir del programa y **ENCENDER** el aparato.

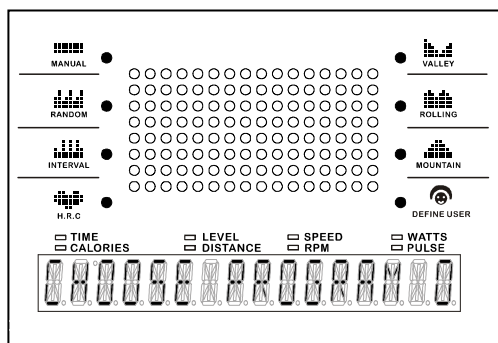


INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA ALEATORIO

1 Información previa:

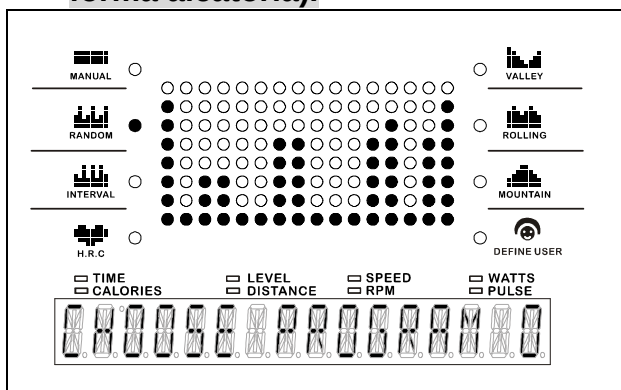
- ENCENDIDA:** hay que pedalear para activar la consola.
- APAGADA:** la consola pasa automáticamente a **modo de SUSPENSIÓN** después de 1 minuto de inactividad.
OBSERVACIÓN: El aparato sigue encendido si continúa pedaleando.

2 Pantalla de inicio:

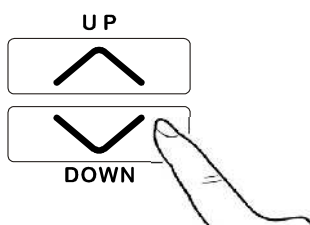


- Tras iluminarse con un breve sonido, la consola se **ENCIENDE** y la pantalla LED muestra el mensaje continuo **«CHOOSE PROGRAM OR QUICK START»** (ELIJA UN PROGRAMA O EL INICIO RÁPIDO).

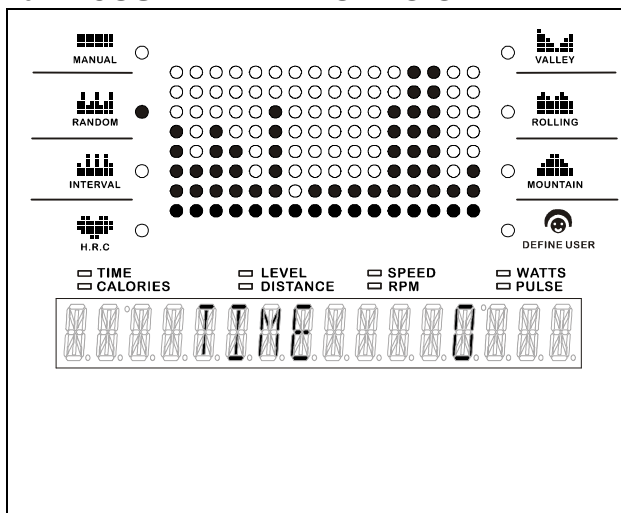
b. Instrucciones relativas al programa ALEATORIO: (OBSERVACIÓN: El perfil se produce de forma aleatoria).



Pulse el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para hacer la selección y luego pulse el botón **ENTER (INTRO)** para entrar en el **PROGRAMA ALEATORIO**.



c. AJUSTE DE LA DURACIÓN:



- Tras pulsar el botón **ENTER (INTRO)**, la pantalla LED mostrará el modo de función **TIME** (DURACIÓN), con un «0» parpadeante.
- Utilice el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para seleccionar la **DURACIÓN** de su entrenamiento. (5 ~ 99 MINUTOS; EN INCREMENTOS DE 1 MINUTO).
- Pulse el botón **ENTER (INTRO)** para confirmar el valor de **TIME** (DURACIÓN).

TIME (DURACIÓN):

- ◆ Recuento: Si no se selecciona ningún objetivo de duración, **TIME** cuenta a partir de **0:00** hasta un máximo de **99:59 minutos**.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de duración (**de 5 a 99, en incrementos de 1 minuto**), la consola va descontando a partir del objetivo de duración seleccionado hasta 0:00.

d. AJUSTE DE LA DISTANCIA:

	- Tras pulsar el botón ENTER (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función DISTANCE (DISTANCIA), con un «0» parpadeante. - Utilice el botón UP (▲) (SUBIR) o DOWN (▼) (BAJAR) para seleccionar la DISTANCIA deseada. (0 ~999 KM / MILLAS; EN INCREMENTOS DE 1 KM / MILLA). - Pulse el botón ENTER (INTRO) para confirmar el valor de DISTANCE (DISTANCIA).. DISTANCIA : ◆ Muestra la distancia recorrida (en millas o kilómetros) hasta un máximo de 999,9. ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de distancia (de 0 a 999 KM / MILLAS, en incrementos de 1 KM / MILLA), la consola va descontando a partir del objetivo de distancia seleccionado hasta cero. ◆ Intervalo de visualización: 0,00~999,9 KM / MILLAS.
--	--

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA ALEATORIO

e. AJUSTE DEL NÚMERO DE CALORÍAS:

	- Tras pulsar el botón ENTER (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función CALORIES (CALORÍAS), con un «0» parpadeante. - Utilice el botón UP (▲) (SUBIR) o DOWN (▼) (BAJAR) para seleccionar el número de CALORÍAS deseado. (0 ~ 990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL). - Pulse el botón ENTER (INTRO) para confirmar el valor de las CALORÍAS. CALORÍAS : ◆ Muestra la energía (calorías) real consumida. ◆ Recuento: Si no ha seleccionado el objetivo de CALORÍAS, CALORIES (CALORÍAS) empieza a contar a partir de 999 KCAL. ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de calorías (de 10 a 990 KCAL, en incrementos de 10 KCAL), la consola va descontando a partir del objetivo de calorías seleccionado hasta cero.
--	--

f. INICIO DEL ENTRENAMIENTO:

QUICK START START / PAUSE	Pulse el botón START (MARCHA) para comenzar el entrenamiento. ◆ Durante el entrenamiento se puede ajustar el valor de TENSION LEVEL (NIVEL DE TENSIÓN) en cualquier momento pulsando el botón UP (▲) (SUBIR) o DOWN (▼) (BAJAR) para lograr su objetivo de entrenamiento. UP DOWN
---	--

3 FIN DEL PROGRAMA:

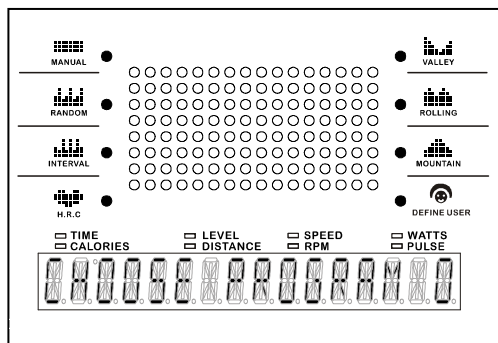
	Pulse el botón CLEAR RESET (REINICIAR) para salir del programa y ENCENDER el aparato. CLEAR RESET
--	--

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA DE INTERVALOS

1 Información previa:

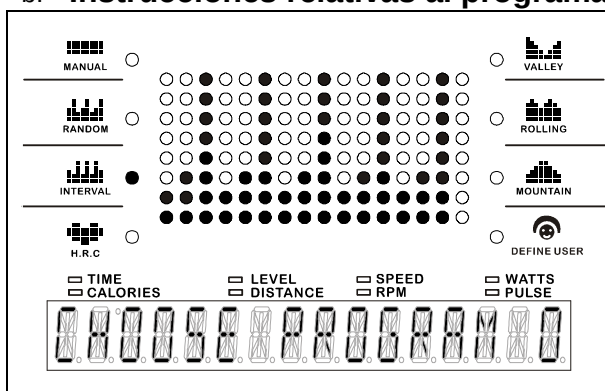
- ENCENDIDA:** hay que pedalear para activar la consola.
- APAGADA:** la consola pasa automáticamente a **modo de SUSPENSIÓN** después de 1 minuto de inactividad.
OBSERVACIÓN: El aparato sigue encendido si continúa pedaleando.

2 Pantalla de inicio:

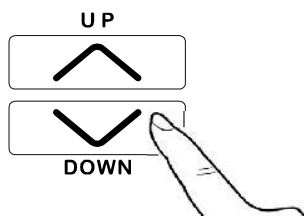


- Tras iluminarse con un breve sonido, la consola se **ENCIENDE** y la pantalla LED muestra el mensaje continuo **«CHOOSE PROGRAM OR QUICK START»** (ELIJA UN PROGRAMA O EL INICIO RÁPIDO).

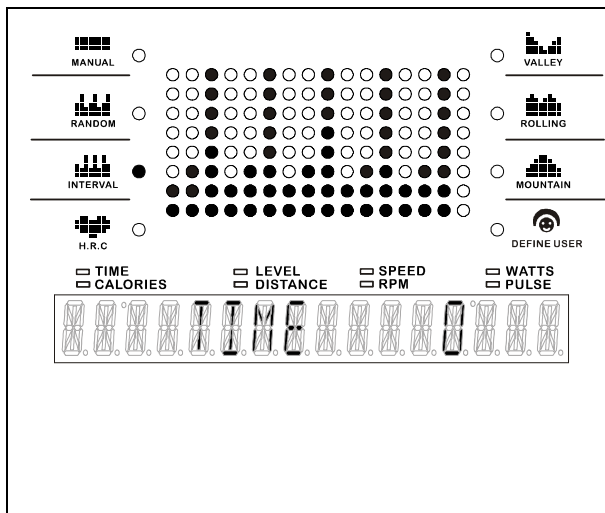
b. Instrucciones relativas al programa INTERVALOS:



Pulse el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para hacer la selección y luego pulse el botón **ENTER (INTRO)** para entrar en el **PROGRAMA DE INTERVALOS**.



c. AJUSTE DE LA DURACIÓN:



- Tras pulsar el botón **ENTER (INTRO)**, la pantalla LED mostrará el modo de función **TIME (DURACIÓN)**, con un «0» parpadeante.
- Utilice el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para seleccionar la **DURACIÓN** de su entrenamiento. (**5 ~ 99 MINUTOS; EN INCREMENTOS DE 1 MINUTO**).
- Pulse el botón **ENTER (INTRO)** para confirmar el valor de **TIME (DURACIÓN)**.

TIME” (DURACIÓN) :

- ◆ Recuento: Si no se selecciona ningún objetivo de duración, **TIME** cuenta a partir de 0:00 hasta un máximo de 99:59 minutos.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de duración (**de 5 a 99, en incrementos de 1 minuto**), la consola va descontando a partir del objetivo de duración seleccionado hasta 0:00.

d. AJUSTE DE LA DISTANCIA:

	- Tras pulsar el botón ENTER (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función DISTANCE (DISTANCIA), con un «0» parpadeante. - Utilice el botón UP (▲) (SUBIR) o DOWN (▼) (BAJAR) para seleccionar la DISTANCIA deseada. (0 ~999 KM / MILLAS; EN INCREMENTOS DE 1 KM / MILLA). - Pulse el botón ENTER (INTRO) para confirmar el valor de DISTANCE (DISTANCIA).. DISTANCIA : ◆ Muestra la distancia recorrida (en millas o kilómetros) hasta un máximo de 999,9. ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de distancia (de 0 a 999 KM / MILLAS, en incrementos de 1 KM / MILLA), la consola va descontando a partir del objetivo de distancia seleccionado hasta cero. ◆ Intervalo de visualización: 0,00~999,9 KM / MILLAS.
--	--

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA DE INTERVALOS

e. AJUSTE DEL NÚMERO DE CALORÍAS:

	- Tras pulsar el botón ENTER (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función CALORIES (CALORÍAS), con un «0» parpadeante. - Utilice el botón UP (▲) (SUBIR) o DOWN (▼) (BAJAR) para seleccionar el número de CALORÍAS deseado. (0 ~ 990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL). - Pulse el botón ENTER (INTRO) para confirmar el valor de las CALORÍAS. CALORÍAS : ◆ Muestra la energía (calorías) real consumida. ◆ Recuento: Si no ha seleccionado el objetivo de CALORÍAS, CALORIES (CALORÍAS) empieza a contar a partir de 999 KCAL. ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de calorías (de 10 a 990 KCAL, en incrementos de 10 KCAL), la consola va descontando a partir del objetivo de calorías seleccionado hasta cero.
--	--

f. INICIO DEL ENTRENAMIENTO:

QUICK START START / PAUSE	Pulse el botón START (MARCHA) para comenzar el entrenamiento. ◆ Durante el entrenamiento se puede ajustar el valor de TENSION LEVEL (NIVEL DE TENSIÓN) en cualquier momento pulsando el botón UP (▲) (SUBIR) o DOWN (▼) (BAJAR) para lograr su objetivo de entrenamiento. UP DOWN
---	--

3 FIN DEL PROGRAMA:

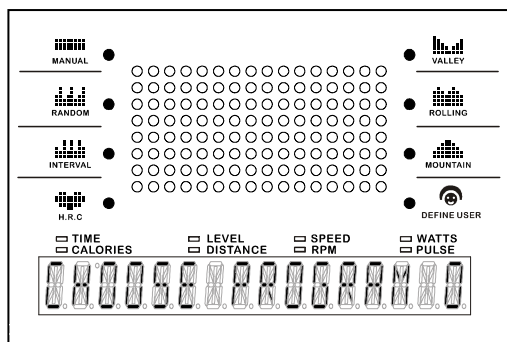
	Pulse el botón CLEAR RESET (REINICIAR) para salir del programa y ENCENDER el aparato. CLEAR RESET
--	--

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA HRC

1 Información previa:

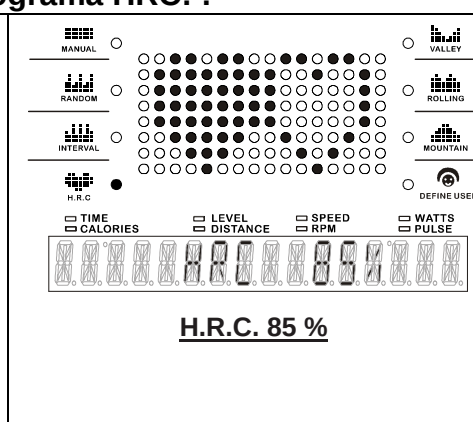
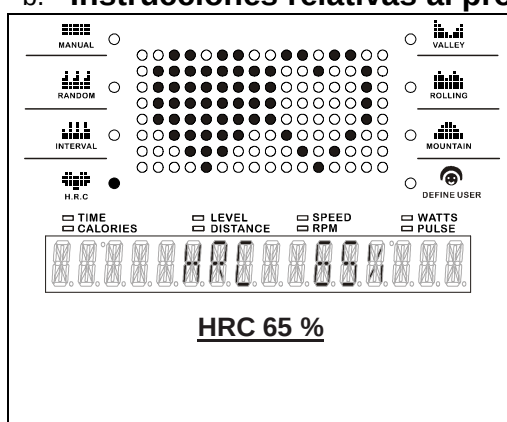
- ENCENDIDA:** hay que pedalear para activar la consola.
 - APAGADA:** la consola pasa automáticamente a **modo de SUSPENSIÓN** después de 1 minuto de inactividad.
- OBSERVACIÓN:** El aparato sigue encendido si continúa pedaleando.

2 Pantalla de inicio:

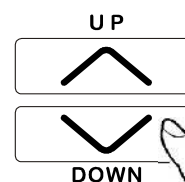


- Tras iluminarse con un breve sonido, la consola se **ENCIENDE** y la pantalla LED muestra el mensaje continuo «**CHOOSE PROGRAM OR QUICK START**» (ELIJA UN PROGRAMA O EL INICIO RÁPIDO).

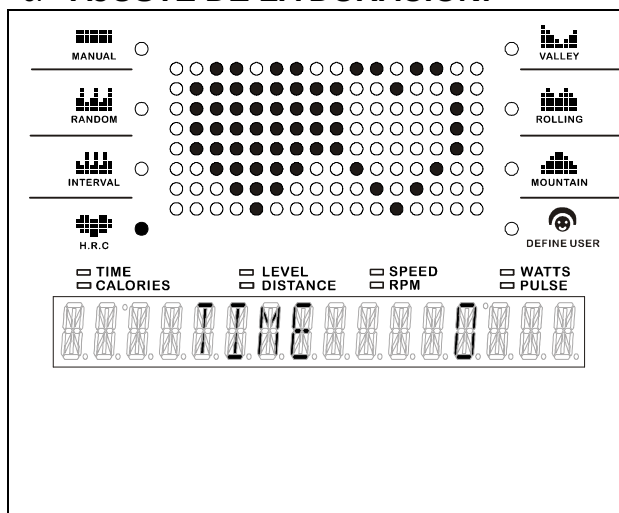
b. Instrucciones relativas al programa HRC: :



Pulse el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para hacer la selección y luego pulse el botón **ENTER (INTRO)** para entrar en el **PROGRAMA HRC. 65 % o 5 %**.



c. AJUSTE DE LA DURACIÓN:

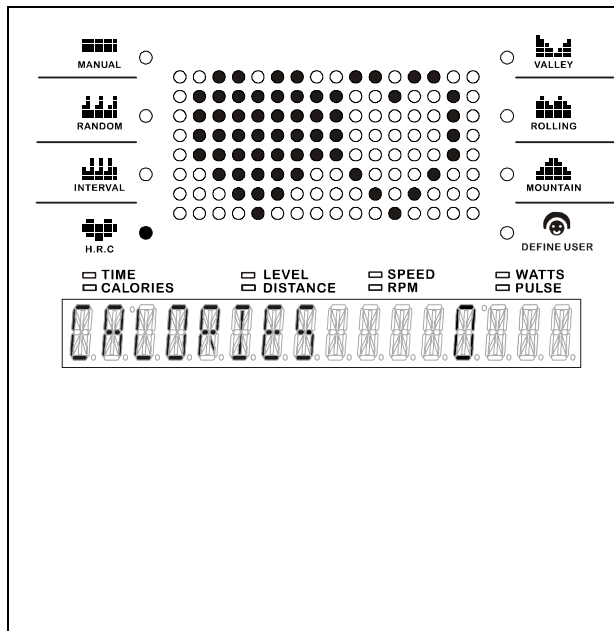


- Tras pulsar el botón **ENTER (INTRO)**, la pantalla LED mostrará el modo de función **TIME (DURACIÓN)**, con un «0» parpadeante.
- Utilice el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para seleccionar la **DURACIÓN de su entrenamiento. (5 ~ 99 MINUTOS; EN INCREMENTOS DE 1 MINUTO)**.
- Pulse el botón **ENTER (INTRO)** para confirmar el valor de **TIME (DURACIÓN)**.

TIME” (DURACIÓN) :

- ◆ Recuento: Si no se selecciona ningún objetivo de duración, **TIME** cuenta a partir de **0:00** hasta un máximo de **99:59 minutos**.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de duración (**de 5 a 99, en incrementos de 1 minuto**), la consola va descontando a partir del objetivo de duración seleccionado hasta 0:00.

d. AJUSTE DEL NÚMERO DE CALORÍAS:



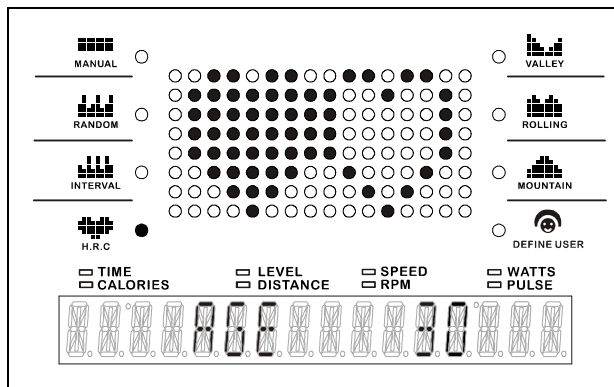
1. Tras pulsar el botón **ENTER** (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función **CALORIES** (CALORÍAS), con un «0» parpadeante.
2. Utilice el botón **UP** (▲) (SUBIR) o **DOWN** (▼) (BAJAR) para seleccionar el número de **CALORÍAS** deseado. (**0 ~ 990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL**).
3. Pulse el botón **ENTER** (INTRO) para confirmar el valor de las **CALORÍAS**.

CALORÍAS :

- ◆ Muestra la energía (calorías) real consumida.
- ◆ Recuento: Si no ha seleccionado el objetivo de **CALORÍAS**, **CALORIES** (CALORÍAS) empieza a contar a partir de **999 KCAL**.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de calorías **(de 10 a 990 KCAL, en incrementos de 10 KCAL)**, la consola va descontando a partir del objetivo de calorías seleccionado hasta cero.

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA HRC

e. AJUSTE DE LA EDAD:

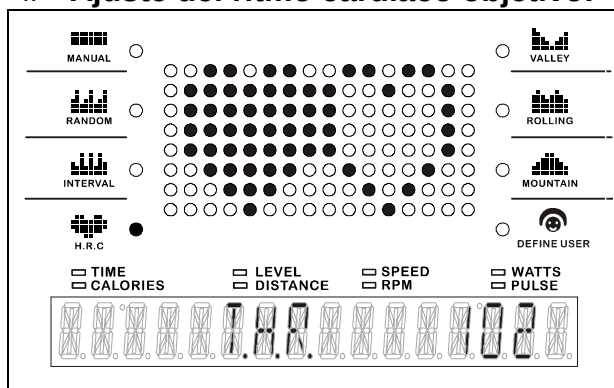


1. Tras pulsar el botón **ENTER** (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función **AGE** (EDAD), con un «30» parpadeante.
2. Utilice el botón **UP** (▲) (SUBIR) o **DOWN** (▼) (BAJAR) para seleccionar su **EDAD**. (**10 ~ 99 AÑOS; EN INCREMENTOS DE 1 AÑO**).
3. Pulse el botón **ENTER** (INTRO) para confirmar su **EDAD**.

EDAD:

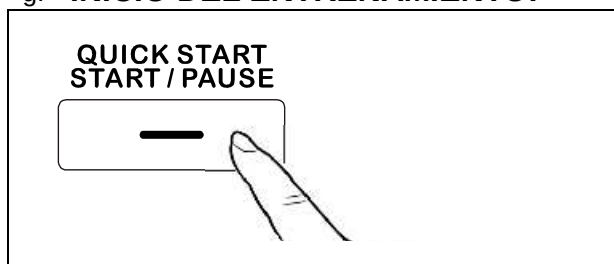
- ◆ **10~99 años; en incrementos de 1 año; el producto no está destinado a ser utilizado por niños.**

f. Ajuste del ritmo cardíaco objetivo:



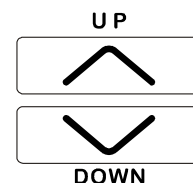
1. Tras pulsar el botón **ENTER** (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función **T.H.R./TARGET HEART RATE** (RITMO CARDÍACO OBJETIVO), con un «102» parpadeante.
2. Utilice los botones **UP** (▲) (SUBIR) o **DOWN** (▼) (BAJAR) para seleccionar el valor deseado de **TARGET HEART RATE** (RITMO CARDÍACO OBJETIVO). (**60 ~ 220 BPM (LATIDOS POR MINUTO); EN INCREMENTOS DE 1 BPM**).
3. Pulse el botón **ENTER** (INTRO) para confirmar el valor deseado de **TARGET HEART RATE** (RITMO CARDÍACO OBJETIVO).

g. INICIO DEL ENTRENAMIENTO:



Pulse el botón **START** (MARCHA) para comenzar el entrenamiento.

- ◆ Durante el entrenamiento se puede ajustar el valor de **TENSION LEVEL (NIVEL DE Tensión)** en cualquier momento pulsando el botón **UP** (▲) (SUBIR) o **DOWN** (▼) (BAJAR) para lograr su objetivo de entrenamiento.



3 Información que se debe conocer. Acerca del programa HRC:

a. El programa HRC permite seleccionar su zona objetivo de ritmo cardíaco preferido (a partir de **40 ~ 220 BPM / LATIDOS POR MINUTO**). También podrá ajustar su zona objetivo en el recuadro de la derecha.

b. La fórmula es **65 % o ~85 % de (220-su edad)**.

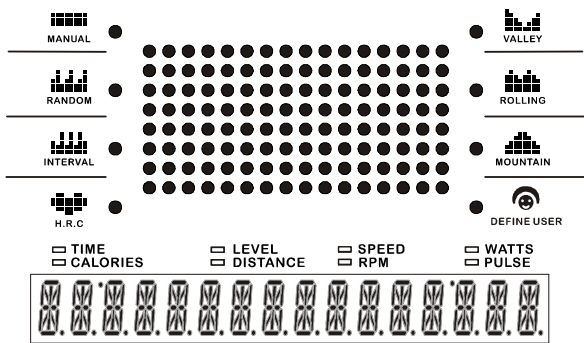
c. LA CONSOLA CONTROLA SU RITMO CARDÍACO REAL

- La consola controla su ritmo cardíaco real y ajusta automáticamente el NIVEL para mantener su ritmo cardíaco en su **ZONA DE RITMO CARDÍACO OBJETIVO**.
- Si su ritmo cardíaco real es inferior al valor del RITMO CARDÍACO OBJETIVO ± 5 , la consola reducirá automáticamente un NIVEL de resistencia cada 40 segundos.
- Si su ritmo cardíaco real es superior al valor del RITMO CARDÍACO OBJETIVO ± 5 , la consola aumentará automáticamente un NIVEL de resistencia cada 40 segundos. Por ejemplo, si tiene 30 años, el 60 % de su ritmo cardíaco máximo es 114. Para determinar su **ZONA DE RITMO CARDÍACO**, el número mínimo de su zona es 109 ($114 - 5$) y el número máximo de su zona es 119 ($114 + 5$), su **ZONA DE RITMO CARDÍACO OBJETIVO** en este ejemplo, por lo tanto, se encuentra entre 109 y 119. El programa controla su ritmo cardíaco y ajusta automáticamente el NIVEL de resistencia para mantener su ritmo cardíaco en la **ZONA DE RITMO CARDÍACO** (109 - 119) durante el entrenamiento.

Edad	Zona objetivo de ritmo cardíaco (55 % ~ 90 % del ritmo cardíaco máximo)	Ritmo cardíaco máx.; promedio 100 %
20	110-180 pulsaciones por minuto	200 pulsaciones por minuto
25	107 pulsaciones por minuto	195 pulsaciones por minuto
30	105 pulsaciones por minuto	190 pulsaciones por minuto
35	102 pulsaciones por minuto	185 pulsaciones por minuto
40	99-162 pulsaciones por minuto	180 pulsaciones por minuto
45	97-157 pulsaciones por minuto	175 pulsaciones por minuto
50	94-153 pulsaciones por minuto	170 pulsaciones por minuto
55	91-148 pulsaciones por minuto	165 pulsaciones por minuto
60	88-144 pulsaciones por minuto	160 pulsaciones por minuto
65	85-139 pulsaciones por minuto	155 pulsaciones por minuto
70	83-135 pulsaciones por minuto	150 pulsaciones por minuto

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA - PROGRAMA HRC

4 FIN DEL PROGRAMA:



MANUAL

RANDOM

INTERVAL

H.R.C.

TIME

CALORIES

LEVEL

DISTANCE

SPEED

RPM

WATTS

PULSE

VALLEY

ROLLING

MOUNTAIN

DEFINE USER

Pulse el botón **CLEAR RESET** (REINICIAR) para salir del programa y **ENCENDER** el aparato.

**CLEAR
RESET**

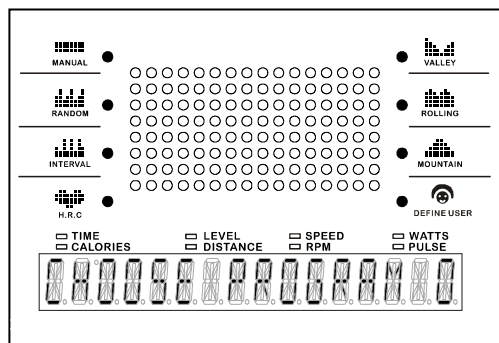
—

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA –PROGRAMA DE VALLE

1 Información previa:

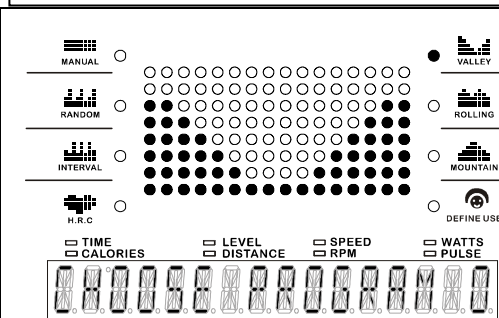
- ENCENDIDA:** hay que pedalear para activar la consola.
- APAGADA:** la consola pasa automáticamente a **modo de SUSPENSIÓN** después de 1 minuto de inactividad.
OBSERVACIÓN: El aparato sigue encendido si continúa pedaleando.

2 Pantalla de inicio:

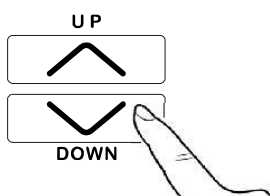


- Tras iluminarse con un breve sonido, la consola se **ENCIENDE** y la pantalla LED muestra el mensaje continuo «**CHOOSE PROGRAM OR QUICK START**» (ELIJA UN PROGRAMA O EL INICIO RÁPIDO).

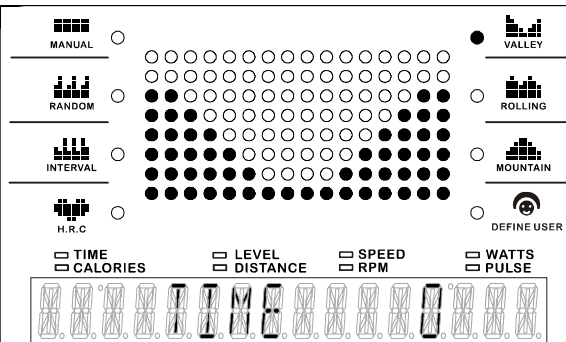
b. Instrucciones relativas al programa VALLE:



Pulse el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para hacer la selección y luego pulse el botón **ENTER (INTRO)** para entrar en el **PROGRAMA VALLE**.



c. AJUSTE DE LA DURACIÓN:

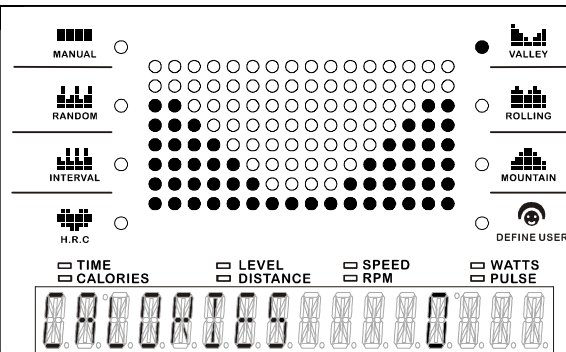


- Tras pulsar el botón **ENTER (INTRO)**, la pantalla LED mostrará el modo de función **TIME (DURACIÓN)**, con un «0» parpadeante.
- Utilice el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para seleccionar la **DURACIÓN** de su entrenamiento. (5 ~ 99 MINUTOS; EN INCREMENTOS DE 1 MINUTO).
- Pulse el botón **ENTER (INTRO)** para confirmar el valor de **TIME (DURACIÓN)**.

TIME” (DURACIÓN) :

- ◆ Recuento: Si no se selecciona ningún objetivo de duración, **TIME** cuenta a partir de 0:00 hasta un máximo de 99:59 minutos.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de duración (**de 5 a 99, en incrementos de 1 minuto**), la consola va descontando a partir del objetivo de duración seleccionado hasta 0:00.

d. AJUSTE DEL NÚMERO DE CALORÍAS:



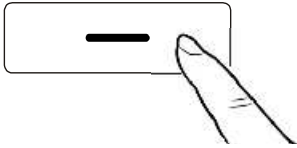
- Tras pulsar el botón **ENTER (INTRO)**, la pantalla LED mostrará el modo de función **CALORIES (CALORÍAS)**, con un «0» parpadeante.
- Utilice el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para seleccionar el número de **CALORÍAS** deseado. (0 ~ 990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL).
- Pulse el botón **ENTER (INTRO)** para confirmar el valor de las **CALORÍAS**.

CALORÍAS :

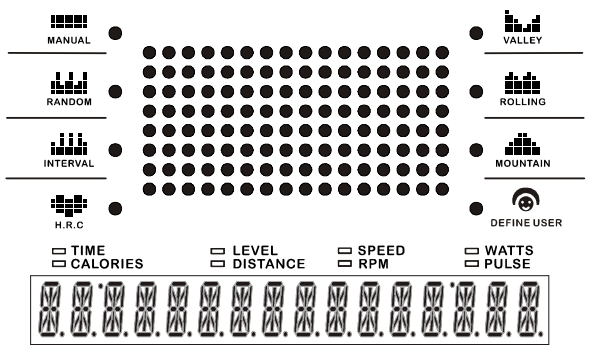
- ◆ Muestra la energía (calorías) real consumida.
- ◆ Recuento: Si no ha seleccionado el objetivo de calorías, **CALORIES (CALORÍAS)** empieza a contar a partir de 999 KCAL.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de calorías (**de 10 a 990 KCAL, en incrementos de 10 KCAL**), la consola va descontando a partir del objetivo de calorías seleccionado hasta cero.

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA DE VALLE

e. INICIO DEL ENTRENAMIENTO:

QUICK START START / PAUSE 	Pulse el botón START (MARCHA) para comenzar el entrenamiento. ◆ Durante el entrenamiento se puede ajustar el valor de TENSION LEVEL (NIVEL DE TENSIÓN) en cualquier momento pulsando el botón UP (▲) (SUBIR) o DOWN (▼) (BAJAR) para lograr su objetivo de entrenamiento. UP  DOWN 
---	---

3 FIN DEL PROGRAMA:

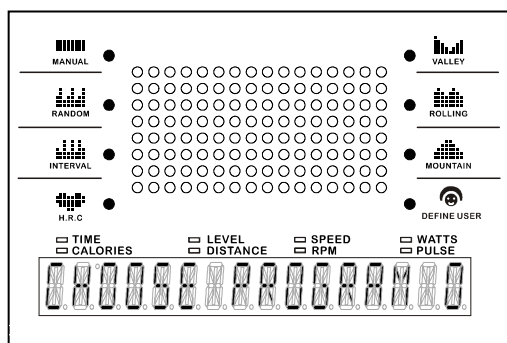
 MANUAL, VALLEY, RANDOM, ROLLING, INTERVAL, MOUNTAIN, H.R.C, DEFINE USER TIME, LEVEL, SPEED, WATTS, CALORIES, DISTANCE, RPM, PULSE	Pulse el botón CLEAR RESET (REINICIAR) para salir del programa y ENCENDER el aparato. CLEAR RESET 
--	--

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA ONDULADO

1 Información previa:

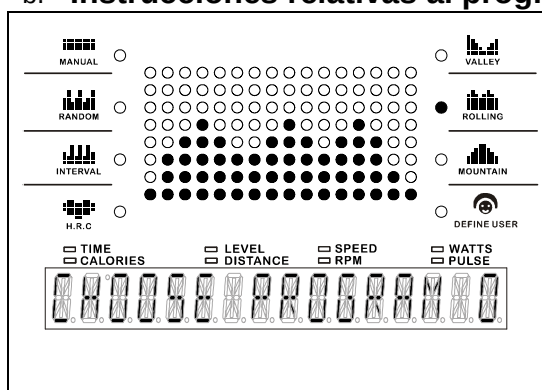
- ENCENDIDA:** hay que pedalear para activar la consola.
- APAGADA:** la consola pasa automáticamente a **modo de SUSPENSIÓN** después de 1 minuto de inactividad.
OBSERVACIÓN: El aparato sigue encendido si continúa pedaleando.

2 Pantalla de inicio:

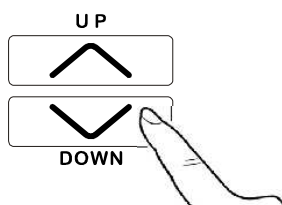


- Tras iluminarse con un breve sonido, la consola se **ENCIENDE** y la pantalla LED muestra el mensaje continuo **«CHOOSE PROGRAM OR QUICK START»** (ELIJA UN PROGRAMA O EL INICIO RÁPIDO).

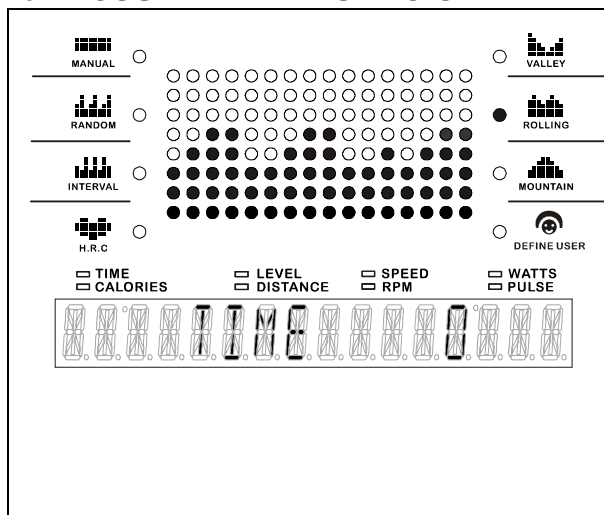
b. Instrucciones relativas al programa ONDULADO:



Pulse el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para hacer la selección y luego pulse el botón **ENTER (INTRO)** para entrar en el **PROGRAMA ONDULADO**.



c. AJUSTE DE LA DURACIÓN:

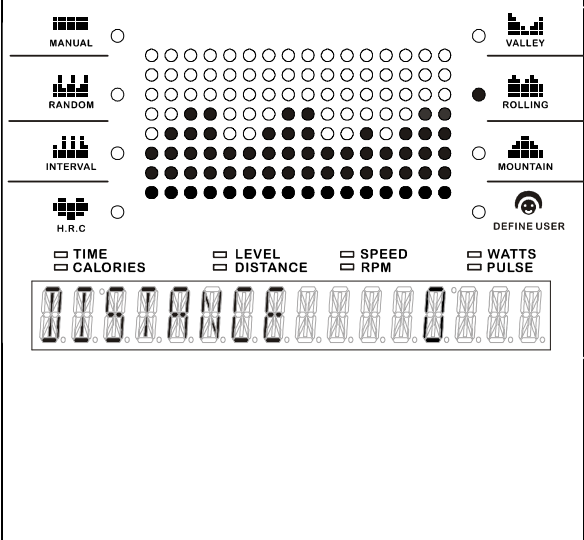


- Tras pulsar el botón **ENTER (INTRO)**, la pantalla LED mostrará el modo de función **TIME (DURACIÓN)**, con un «0» parpadeante.
- Utilice el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para seleccionar la **DURACIÓN de su entrenamiento. (5 ~ 99 MINUTOS; EN INCREMENTOS DE 1 MINUTO)**.
- Pulse el botón **ENTER (INTRO)** para confirmar el valor de **TIME (DURACIÓN)**.

TIME” (DURACIÓN) :

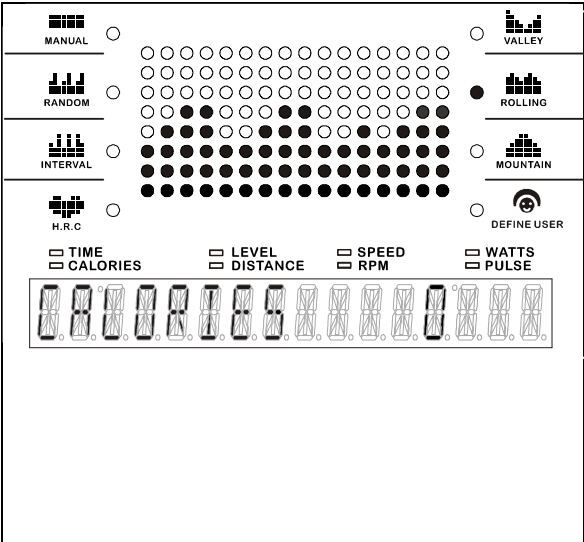
- ◆ Recuento: Si no se selecciona ningún objetivo de duración, **TIME** cuenta a partir de **0:00** hasta un máximo de **99:59 minutos**.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de duración **(de 5 a 99, en incrementos de 1 minuto)**, la consola va descontando a partir del objetivo de duración seleccionado hasta 0:00.

d. AJUSTE DE LA DISTANCIA:

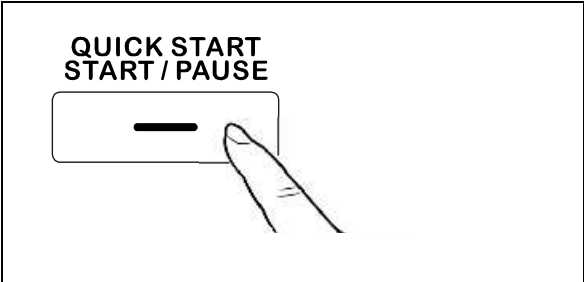
	- Tras pulsar el botón ENTER (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función DISTANCE (DISTANCIA), con un «0» parpadeante. - Utilice el botón UP (▲) (SUBIR) o DOWN (▼) (BAJAR) para seleccionar la DISTANCIA deseada. (0 ~999 KM / MILLAS; EN INCREMENTOS DE 1 KM / MILLA). - Pulse el botón ENTER (INTRO) para confirmar el valor de DISTANCE (DISTANCIA). DISTANCIA : ◆ Muestra la distancia recorrida (en millas o kilómetros) hasta un máximo de 999,9. ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de distancia (de 0 a 999 KM / MILLAS, en incrementos de 1 KM / MILLA), la consola va descontando a partir del objetivo de distancia seleccionado hasta cero. ◆ Intervalo de visualización: 0,00~999,9 KM / MILLAS.
--	---

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA ONDULADO

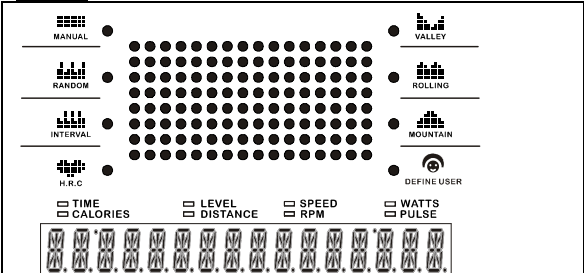
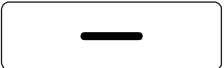
e. AJUSTE DEL NÚMERO DE CALORÍAS:

	- Tras pulsar el botón ENTER (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función CALORIES (CALORÍAS), con un «0» parpadeante. - Utilice el botón UP (▲) (SUBIR) o DOWN (▼) (BAJAR) para seleccionar el número de CALORÍAS deseado. (10 ~ 990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL). - Pulse el botón ENTER (INTRO) para confirmar el valor de las CALORÍAS. CALORÍAS : ◆ Muestra la energía (calorías) real consumida. ◆ Recuento: Si no ha seleccionado el objetivo de CALORÍAS, CALORIES (CALORÍAS) empieza a contar a partir de 999 KCAL. ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de calorías (de 10 a 990 KCAL, en incrementos de 10 KCAL), la consola va descontando a partir del objetivo de calorías seleccionado hasta cero.
---	--

f. INICIO DEL ENTRENAMIENTO:

	Pulse el botón START (MARCHA) para comenzar el entrenamiento. ◆ Durante el entrenamiento se puede ajustar el valor de TENSION LEVEL (NIVEL DE TENSIÓN) en cualquier momento pulsando el botón UP (▲) (SUBIR) o DOWN (▼) (BAJAR) para lograr su objetivo de entrenamiento.  
--	--

3 FIN DEL PROGRAMA:

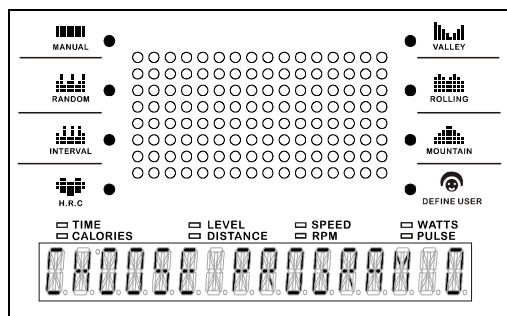
	Pulse el botón CLEAR RESET (REINICIAR) para salir del programa y ENCENDER el aparato. 
--	--

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA DE MONTAÑA

1 Información previa:

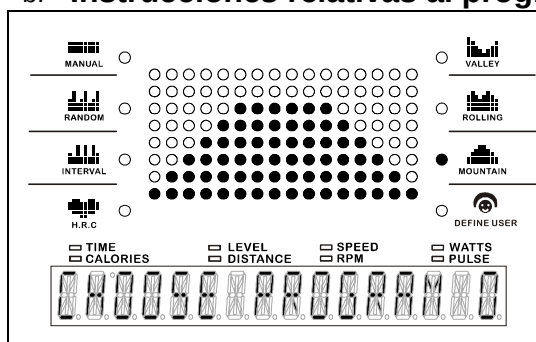
- ENCENDIDA:** hay que pedalear para activar la consola.
 - APAGADA:** la consola pasa automáticamente a **modo de SUSPENSIÓN** después de 1 minuto de inactividad.
- OBSERVACIÓN:** El aparato sigue encendido si continúa pedaleando.

2 Pantalla de inicio:

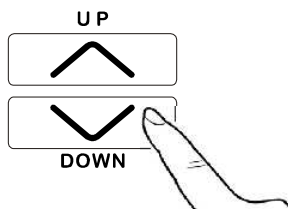


- Tras iluminarse con un breve sonido, la consola se **ENCIENDE** y la pantalla LED muestra el mensaje continuo **«CHOOSE PROGRAM OR QUICK START»** (ELIJA UN PROGRAMA O EL INICIO RÁPIDO).

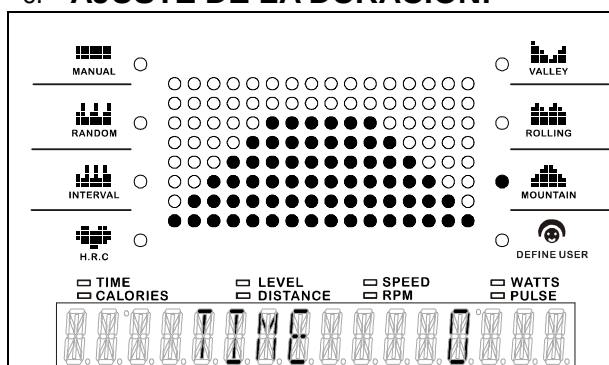
b. Instrucciones relativas al programa MONTAÑA:



Pulse el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para hacer la selección y luego pulse el botón **ENTER (INTRO)** para entrar en el **PROGRAMA MONTAÑA**.



c. AJUSTE DE LA DURACIÓN:

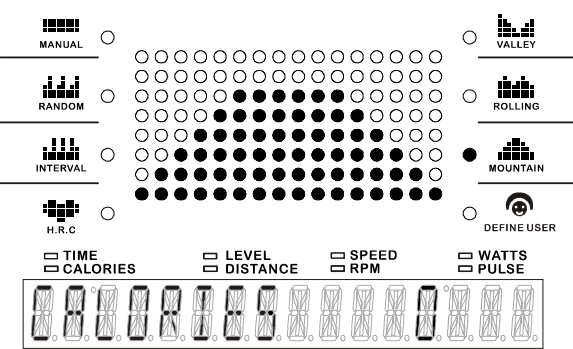


- Tras pulsar el botón **ENTER (INTRO)**, la pantalla LED mostrará el modo de función **TIME (DURACIÓN)**, con un «0» parpadeante.
- Utilice el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para seleccionar la **DURACIÓN** de su entrenamiento. (5 ~ 99 MINUTOS; EN INCREMENTOS DE 1 MINUTO).
- Pulse el botón **ENTER (INTRO)** para confirmar el valor de **TIME (DURACIÓN)**.

TIME” (DURACIÓN) :

- ◆ Recuento: Si no se selecciona ningún objetivo de duración, **TIME** cuenta a partir de 0:00 hasta un máximo de 99:59 minutos.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de duración (**de 5 a 99, en incrementos de 1 minuto**), la consola va descontando a partir del objetivo de duración seleccionado hasta 0:00.

d. AJUSTE DEL NÚMERO DE CALORÍAS:



The diagram shows the console interface with various settings and a grid of buttons for calorie adjustment. The settings include MANUAL, RANDOM, INTERVAL, H.R.C., VALLEY, ROLLING, MOUNTAIN, and DEFINE USER. The grid consists of 10 columns and 10 rows of buttons, with some buttons highlighted in black. Below the grid, there are labels for TIME, CALORIES, LEVEL, DISTANCE, SPEED, RPM, WATTS, and PULSE.

1. Tras pulsar el botón **ENTER** (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función **CALORIES** (CALORÍAS), con un «0» parpadeante.
2. Utilice el botón **UP** (▲) (SUBIR) o **DOWN** (▼) (BAJAR) para seleccionar el número de **CALORÍAS** deseado. **(10 ~ 990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL).**
3. Pulse el botón **ENTER** (INTRO) para confirmar el valor de las **CALORÍAS**.

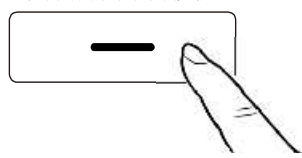
CALORÍAS :

- ◆ Muestra la energía (calorías) real consumida.
- ◆ Recuento: Si no ha seleccionado el objetivo de **CALORÍAS**, **CALORIES** (CALORÍAS) empieza a contar a partir de **999 KCAL**.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de calorías **(de 10 a 990 KCAL, en incrementos de 10 KCAL)**, la consola va descontando a partir del objetivo de calorías seleccionado hasta cero.

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA DE MONTAÑA

e. INICIO DEL ENTRENAMIENTO:

**QUICK START
START / PAUSE**



Pulse el botón **START** (MARCHA) para comenzar el entrenamiento.

- ◆ Durante el entrenamiento se puede ajustar el valor de **TENSION LEVEL** (NIVEL DE TENSIÓN) en cualquier momento pulsando el botón **UP** (▲) (SUBIR) o **DOWN** (▼) (BAJAR) para lograr su objetivo de entrenamiento.

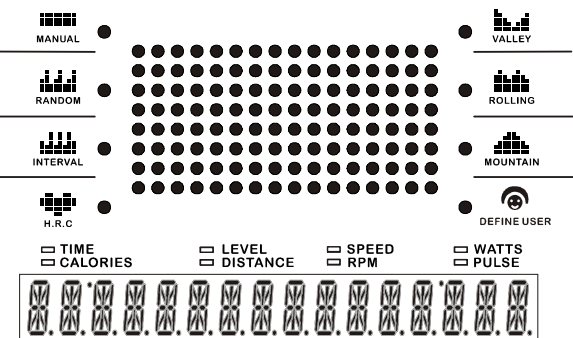
UP



DOWN



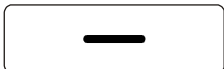
3 FIN DEL PROGRAMA:



The diagram shows the console interface with various settings and a grid of buttons for program completion. The settings include MANUAL, RANDOM, INTERVAL, H.R.C., VALLEY, ROLLING, MOUNTAIN, and DEFINE USER. The grid consists of 10 columns and 10 rows of buttons, with some buttons highlighted in black. Below the grid, there are labels for TIME, CALORIES, LEVEL, DISTANCE, SPEED, RPM, WATTS, and PULSE.

Pulse el botón **CLEAR RESET** (REINICIAR) para salir del programa y **ENCENDER** el aparato.

**CLEAR
RESET**

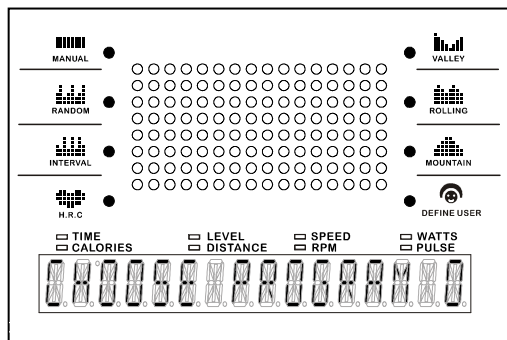


INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA DEFINIR USUARIO

1 Información previa:

- ENCENDIDA:** hay que pedalear para activar la consola.
- APAGADA:** la consola pasa automáticamente a **modo de SUSPENSIÓN** después de 1 minuto de inactividad.
OBSERVACIÓN: El aparato sigue encendido si continúa pedaleando.

2 Pantalla de inicio:



- Tras iluminarse con un breve sonido, la consola se **ENCIENDE** y la pantalla LED muestra el mensaje continuo **«CHOOSE PROGRAM OR QUICK START»** (ELIJA UN PROGRAMA O EL INICIO RÁPIDO).

b. Instrucciones relativas al programa DEFINIR USUARIO:

Pulse el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para hacer la selección y luego pulse **ENTER (INTRO)** para entrar en el **PROGRAMA DEFINIR USUARIO 1**, el **PROGRAMA DEFINIR USUARIO 2**, el **PROGRAMA DEFINIR USUARIO 3** o el **PROGRAMA DEFINIR USUARIO 4**.

UP

DOWN

c. AJUSTE DE LA DURACIÓN:

- Tras pulsar el botón **ENTER (INTRO)**, la pantalla LED mostrará el modo de función **TIME (DURACIÓN)**, con un «0» parpadeante.
- Utilice el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para seleccionar la **DURACIÓN** de su entrenamiento. **(5 ~ 99 MINUTOS; EN INCREMENTOS DE 1 MINUTO)**.
- Pulse el botón **ENTER (INTRO)** para confirmar el valor de **TIME (DURACIÓN)**.

TIME” (DURACIÓN) :

- ◆ Recuento: Si no se selecciona ningún objetivo de duración, **TIME** cuenta a partir de **0:00** hasta un máximo de **99:59 minutos**.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de duración **(de 5 a 99, en incrementos de 1 minuto)**, la consola va descontando a partir del objetivo de duración seleccionado hasta 0:00.

d. AJUSTE DE LA DISTANCIA:

- Tras pulsar el botón **ENTER** (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función **DISTANCE** (DISTANCIA), con un «0» parpadeante.
- Utilice el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para seleccionar la **DISTANCIA** deseada. **(0 ~999 KM / MILLAS; EN INCREMENTOS DE 1 KM / MILLA).**
- Pulse el botón **ENTER** (INTRO) para confirmar el valor de **DISTANCE (DISTANCIA)**.

DISTANCIA :

- ◆ Muestra la distancia recorrida (en millas o kilómetros) hasta un máximo de 999,9.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de distancia **(de 0 a 999 KM / MILLAS, en incrementos de 1 KM / MILLA)**, la consola va descontando a partir del objetivo de distancia seleccionado hasta cero.
- ◆ Intervalo de visualización: **0,00~999,9 KM / MILLAS.**

INSTRUCCIONES RELATIVAS A LA CONSOLA – PROGRAMA DEFINIR USUARIO

e. AJUSTE DEL NÚMERO DE CALORÍAS:

- Tras pulsar el botón **ENTER** (INTRO), la pantalla LED mostrará el modo de función **CALORIES** (CALORÍAS), con un «0» parpadeante.
- Utilice el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para seleccionar el número de **CALORÍAS** deseado. **(10 ~ 990 KCAL; EN INCREMENTOS DE 10 KCAL).**
- Pulse el botón **ENTER** (INTRO) para confirmar el valor de las **CALORÍAS**.

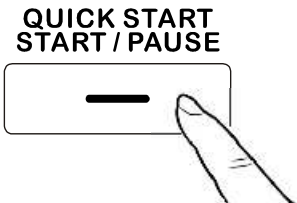
CALORÍAS :

- ◆ Muestra la energía (calorías) real consumida.
- ◆ Recuento: Si no ha seleccionado el objetivo de **CALORÍAS**, **CALORIES** (CALORÍAS) empieza a contar a partir de 999 KCAL.
- ◆ Descuento: Si ha ajustado el objetivo de calorías **(de 10 a 990 KCAL, en incrementos de 10 KCAL)**, la consola va descontando a partir del objetivo de calorías seleccionado hasta cero.

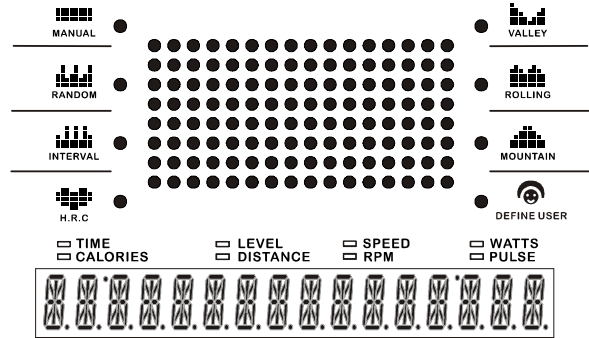
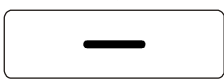
f. AJUSTE DEL NIVEL:

- Tras pulsar el botón **ENTER** (INTRO), la pantalla LED mostrará el mensaje continuo **«INTERVAL 1»** (INTERVALO 1). **OBSERVACIÓN: El DEFINE USER PROGRAM (PROGRAMA DEFINIR USUARIO) permite que el usuario ajuste manualmente el NIVEL de resistencia. La consola divide la duración en 16 intervalos. El usuario puede, según sus preferencias, ajustar el NIVEL de resistencia deseado para cada intervalo de la duración.**
- Utilice el botón **UP (▲)** (SUBIR) o **DOWN (▼)** (BAJAR) para ajustar **EL NIVEL DE RESISTENCIA DE CADA INTERVALO DE LA DURACIÓN (1 ~16 NIVELES DE RESISTENCIA, EN INCREMENTOS DE 1 NIVEL DE RESISTENCIA)**. A continuación, pulse el botón **ENTER** (INTRO) para confirmar.
- Siga adelante con el procedimiento que se indica a continuación para terminar de ajustar el **NIVEL DE RESISTENCIA** preferido para los 16 intervalos de la duración. El perfil del programa se guardará después del ajuste.

g. **INICIO DEL ENTRENAMIENTO:**

 QUICK START START / PAUSE	Pulse el botón START (MARCHA) para comenzar el entrenamiento. ◆ Durante el entrenamiento se puede ajustar el valor de TENSION LEVEL (NIVEL DE TENSIÓN) en cualquier momento pulsando el botón UP (▲) (SUBIR) o DOWN (▼) (BAJAR) para lograr su objetivo de entrenamiento.  
---	--

3 FIN DEL PROGRAMA:

	Pulse el botón CLEAR RESET (REINICIAR) para salir del programa y ENCENDER el aparato. 
--	--



Si tiene cualquier duda técnica o si necesita piezas de recambio, póngase en contacto con nuestro servicio posventa. No se olvide de indicar el número de serie de su aparato.

SAV HEUBOZEN

Netquattro / FitnessBoutique

ZI centr'alp

1450 rue Aristide Bergès

38430 Moirans, Francia

Tel.: 04 76 50 69 71

correo electrónico: savnetquattro@netquattro.com

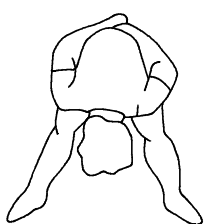
CALENTAMIENTO Y RETORNO A LA CALMA

Calentamiento La finalidad del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Caliente entre dos y cinco minutos antes de un entrenamiento de fuerza o de ejercicios aeróbicos. Realice actividades que aumenten el ritmo cardíaco y calienten los músculos de trabajo. Entre estas actividades se incluyen la marcha, el jogging, los saltos in situ, la cuerda para saltar o la carrera in situ.

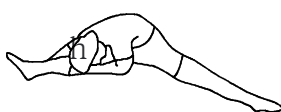
Estiramientos Realice estiramientos mientras tenga los músculos calientes, después de un calentamiento adecuado y de nuevo una vez haya terminado el entrenamiento de fuerza o la sesión de aeróbic. El estiramiento muscular resulta más fácil en esos momentos, debido a la temperatura más alta, que disminuye considerablemente el riesgo de sufrir lesiones. Los estiramientos deben durar entre 15 y 30 segundos. No realice movimientos bruscos.

Sugerencias de ejercicios de estiramiento

Estiramientos de la parte inferior del cuerpo



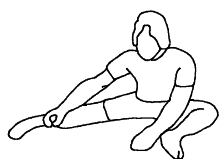
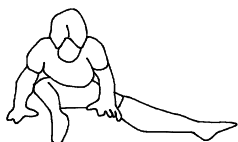
Separe los pies a la misma distancia que los hombros e inclínese hacia delante. Mantenga esta posición durante 30 segundos, utilizando el peso del cuerpo para estirar la parte de atrás de las piernas. ¡NO REALICE MOVIMIENTOS BRUSCOS! Cuando la tensión de la parte de atrás de las piernas se reduzca, pase progresivamente a una posición más baja.



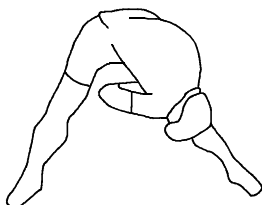
Estiramientos en el suelo

Siéntese en el suelo y abra las piernas todo lo que pueda. Estire la parte superior del cuerpo hacia la rodilla derecha, utilizando los brazos para estirar el torso hacia los muslos. Mantenga esta posición entre 10 y 30 segundos. ¡NO REALICE MOVIMIENTOS BRUSCOS! Repita 10 veces este estiramiento. Vuelva a empezar con la pierna izquierda.

Estiramiento de los abductores en cuclillas



Siéntese en el suelo, con las piernas separadas, con una pierna extendida y la otra doblando la rodilla. Inclíne el pecho hasta tocar la pierna doblada. Mantenga esta posición 10 segundos como mínimo. Repita el ejercicio 10 veces a cada lado.



Estiramiento de los músculos isquiotibiales

Separe los pies a la misma distancia que los hombros e inclínese hacia delante, como se muestra en la ilustración. Utilice los brazos para estirar **con suavidad** la parte superior del cuerpo hacia la pierna derecha. Deje la cabeza colgando. ¡NO REALICE MOVIMIENTOS BRUSCOS! Mantenga esta posición durante 10 segundos como mínimo. Vuelva a empezar estirando la parte superior del cuerpo hacia la pierna izquierda. Repita lentamente este estiramiento varias veces.

No se olvide de consultar siempre a su médico de cabecera antes de empezar cualquier programa de ejercicio físico.

Recuperación El objetivo de la recuperación es que el cuerpo vuelva a su estado de reposo normal, o a un estado próximo, al final de cada sesión de ejercicio. Una recuperación adecuada ralentiza el ritmo cardíaco y permite que la sangre vuelva al corazón. Debe llevar a cabo una sesión de recuperación que incluya los estiramientos indicados anteriormente después de la sesión de entrenamiento de fuerza.

LISTA DE PIEZAS

N.º	NOMBRE DE LA PIEZA	Cant.
1	Cuadro	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Tubo de sillín	1
5	Columna	1
6	Manillar	1
7	Tapa izquierda	1
8	Tapa derecha	1
9	Tapa de la manivela	2
10	Pedal izquierdo	1
11	Pedal derecho	1
12	Tapa vertical delantera decorativa	1
13	Consola	1
14	Soporte de la consola	1
15	Protección inferior de la consola	1
16	Puerta del compartimento de las pilas	1
17	Soporte para botella	1
18	Argolla vertical	1
19	Sillín	1
20	Protección inferior del sillín	1
21	Montante del sillín	1
22	Base del sillín	1
23	Puño de ajuste	1
24	Pieza corredera	1
25	Tapón (50 x 100 mm)	4
26	Rueda de desplazamiento	2
27	Nivel (ψ50)	4
28	Reposabrazos	2
29	Puño de espuma (550 mm)	2
30	Puño de espuma (40 mm)	2
31	Tapa superior del sensor de pulso	2
32	Tapa inferior del sensor de pulso	2
33	Placa del sensor de pulso	4
34	Generador	1
35	Anclaje del adaptador	1

N.º	NOMBRE DE LA PIEZA	Cant.
37	Polea (310 mm)	1
38	Imán	1
39	Correa (1549 J8)	1
40	Tapa vertical delantera de aluminio	1
41	Tapa vertical trasera de aluminio	1
42	Barra de presión de aire	1
43	Palanca de ajuste del sillín	1
44	Soporte fijo	1
45	Separador	1
46	Cable	1
47	Resorte de cable	1
48	Eje de rodillo	1
49	Resorte	1
50	Soporte del separador	1
51	Arandela arqueada	1
52	Controlador	1
53	Anclaje del controlador	1
54	Perno de anilla 40mm	2
55	Perno de anilla 50mm	2
56	Muelle	1
57	Arandela (ψ10,6×ψ60×2,0t)	1
58	Asidero	1
59	Tapón del eje de conexión	1
60	Cojinete 6004ZZ	8
61	Separador de rueda	1
62	Cable del motor	1
63	Motor	1
65	Manivela derecha	1
66	Manivela izquierda	1
67	Eje de pedales	1
68	Conector	2
69	Soporte de tensión	2
70	Arandela (21×30×0,5t)	2

N.º	NOMBRE DE LA PIEZA	Cant.
71	Arandela de retención tipo E	1
72	Arandela de retención tipo C	2
73	Arandela (8×38×2.0t)	4
74	Arandela (10×23×2.0t)	2
75	Arandela (17×25×1.0t)	1
76	Arandela (21×29×0.5t)	1
77	Arandela (21×30×1.0t)	1
78	Arandela de seguridad (M8)	9
79	Tornillo (M3×10 mm)	1
80	Tornillo (M4 ×20 mm)	4
81	Tornillo (M3×25 mm)	18
82	Tornillo de cabeza redonda (M6×p1,0×15mm)	4
83	Tornillo de cabeza redonda (M5×p0,8×15mm)	14
84	Tornillo de cabeza redonda (M5×p0.8×50mm)	2
85	Tornillo de cabeza redonda (M5×p0.8×75mm)	2
86	Perno de cabeza redonda (M6×p1,0×10 mm)	4
87	Perno de cabeza hueca (M6×p1,0×15 mm)	4
88	Perno de cabeza redonda (M6×p1.0×12 mm)	4
89	Perno de cabeza redonda (M8 x 35 mm)	2
90	Perno de cabeza redonda (M8×p 1,25 × 16 mm)	5
91	Perno de cabeza redonda (M10×p 1,5 × 45 mm)	1
92	Tornillo de cabeza redonda (M8xp 1,25 x 12 mm)	14

N.º	NOMBRE DE LA PIEZA	Cant.
93	Perno de cabeza hueca (M8×p 1,25 × 55 mm)	2
94	Perno de cabeza hueca (M10×p 1,5 × 30 mm)	1
95	Perno de cabeza hexagonal (M8×p 1,25 × 15 mm)	4
96	Separador hexagonal	4
97	Perno de cabeza hexagonal (M8×p 1,25 × 65 mm)	4
98	Tornillo plástico	4
99	Perno de cabeza hexagonal (M10×p 1,5 × 50 mm)	2
100	Arandela con resorte (M6)	2
101	Tuerca (M10xp1,25)	2
102	Tuerca (M6)	3
103	Tuerca (M8)	3
104	Tuerca (M8)	2
105	Tuerca nyloc (M10x6,2t)	8
106	Tuerca nyloc (M8)	6
107	Tuerca nyloc (M10)	4
108	Cable del generador	2
109	Cable de conexión superior	1
110	Cable de conexión intermedio	1
111	Cable de conexión inferior	1
112	Haz del sensor de pulso	1
113	Cable superior del sensor de pulso	1
114	Cable intermedio del sensor de pulso	1
115	Cable inferior del sensor de pulso	2
116	Haz de la consola	1
117	Separador (4,6 mm)	1
118	Separador (36mm)	1

ESQUEMA DE PIEZAS DE LA BICICLETA GENERATOR II

